

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第 182 号 2016. 10. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

126 名

男性 65 名

女性 61 名

平成 28 年 10 月 1 日



### 社会見学で大州雨水貯留池を訪問

今年、第2回目の社会見学は9月9日(金)に広島市民球場「マツダスタジアム」地下に在る「大州雨水貯留池」を27名で訪問しました。当日は横川駅に10時に集合しJRで広島駅に、そこから駅構内の変貌また駅前再開発で出現した超高層ビルに驚きながら20分余り歩くと着きました。下水道局の方から「下水道の役割として大きく4項目あります。それは①水質の保全⇒汚水や生活雑排水を処理した後、川や海に戻し自然環境を保つ②雨水の排除⇒大雨や洪水による浸水被害を防止する③トイレの水洗化⇒悪臭のしない快適な生活を可能にする④環境改善⇒ハエや蚊、悪臭の発生源を絶つです。そして下水道の種類は①分流式下水道(雨水と汚水を別々に流すA.シティはこの方式)と②合流式下水道(雨水と汚水を一緒に流す旧市内はほとんどこの方式)の2種類があります。また普及率は平成26年現との説明後、トラックも乗れる大きくなりましたが、そこは薄暗く円形で広くの中に洪水時に15,000m<sup>3</sup>の汚水を1,000m<sup>3</sup>蓄えグラウンドへの散水やトイレ用水や球場正面のせせらぎ水路にリサイクルしています」との説明もありました。貯留池の中で「広島の外野は下水流(シズル)が守る」のポスターを見つけた時は、皆さん顔が自然にほころんでいました。最後にお土産でデザインマンホールふたカード(マンホールのふたを印刷したカード)を頂きました。下水道のイメージアップを目的にカープ坊や・折り鶴・かもめ・紅葉・かよこバスと市内に5種類のデザインふたが設置されているそうです。探しに出かけられると楽しいかもしれません。11月にはバス旅行を企画しています。気候も良くなります。みなさんでお出かけ下さい。



### 10月の行事予定

3日 交通安全指導

4日 定例役員会

14日 健康ウォーキング&芋煮会

16日 道路清掃(管理センター9時集合)

19日 健康体操教室

19日 大塚小学校稲刈り

(午後1時半 サウンドルームにて)

## 9 月度定例役員会(9/5 開催)の報告

9月5日(月)午後4時より午後5時30分まで定例役員会が開催されました。最初に牛丸会長より、本日午前中4町交流GG大会が予定されていたので、午後4時より定例役員会開催にしていたのですが、雨で明日に延期されました。次回より役員会案内文には、開催日や会場等変更の可能性が有る場合はその対応を記載します。自治会が10月12日サウンドルームで現在絶好調のカープを、パブリックビューイングを楽しみながら応援する企画が有ると聞いています。そして今月は花壇の花撤去、花植え、社会見学、敬老会等多くの行事が予定されています。気候の変わり目ですから体調には気を付けて、皆さん行事への協力をお願いします。以上の挨拶ありその後右記の審議事項に移り役員全員で活発に討議しました。

### 今月の審議事項

- ① 社会見学(9月9日開催)
- ② 広域公園花壇植え替え(9月実施)
- ③ 28年度下半期活動計画担当表
- ④ K S T活動の進捗状況
- ⑤ 会計報告・その他

## リタイヤ生活の豆知識

### 第28回 健康を維持する運動3条件

第27回リタイヤ生活の豆知識では運動の効果を説明しました。今回は健康を維持する運動の3条件を説明します。健康を維持する運動の3条件は「効果的に行う」「安全に行う」「楽しく行う」です。

#### ○効果的に行う

1. 有酸素運動(ウォーキング、サイクリング、水泳、ストレッチなど)を中心に行います。
2. 体調や気候などの気候条件にもよりますが、「楽」から「やや楽」(ニコニコペース)と感じる強さで長く続ける事が大切です。
3. 運動時間は心肺機能に効果的的刺激を与えるためには1回30分以上、そして運動効果を得て筋肉痛や疲労を残さないように1週間3回を目標とされると良いでしょう。

#### ○安全に行う

1. 運動前には必ず体調チェックを行い、胸痛やめまい、血圧が高く感じる(頭痛がする場合)、睡眠時間が短い、二日酔いなどの場合は勇気をもって中止しましょう。
2. 高温時や寒冷時は避け夏は朝夕の涼しい時間冬は日中の温かい時間など、気持ちよく運動出来る時間に運動しましょう。また空腹時や食後は避け体に異常を感じたら止めて下さい。
3. 運動の前後にはウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。また水分補給は定期的(15分から20分間隔で)行い、十分な休憩をとりましょう。

#### ○楽しく行う

効果が出てきますと意欲が湧いてきます。ご近所の方やお友達と健康教室(ANCでは毎月第3水曜日午後1時半からサウンドルームで開催しています)に参加して運動を楽しんで下さい。1人で行うより生活に「はり」が出来て、痴呆の予防にも効果があるとされております。第27回、28回と2回にわたり運動の効果と運動の3条件を説明しました。運動を継続しますと筋力がつきます。筋肉が多くなれば基礎代謝が上がり太りにくくなりますし、バランス感覚、柔軟性、敏捷性などが改善されます。是非皆さんも無理せずのんびりゆっくり根気良く、運動を継続することをおすすめします。健康寿命が延び痴呆、寝たきりの予防になり楽しく老後が過ごせると確信します。

@資料として健康長寿ネットと中国新聞SELECTを使用しました。

## 広域公園花壇植替え

今年度2回目の広域公園花壇の花植替えが9月実施されました。

花撤去と耕作は当初9月6日(火)朝から実施予定でしたが、前日5日の4町交流GG大会が雨天で順延になり、4町に参加しない12名が午前中第1球技場両サイド花壇とプランターの花撤去し、参加組の13名が枝垂れ桜下花壇の花撤去と耕運機を使って耕作しました。そして、花植えを予定していた13日(火)も前日の天気予報が雨のため16日(金)に延期したところ、当日になると、雨の予報が外れ天気は回復、その為女性を中心にしたメンバー9名で第1球技場横花壇の一部とプランターの花植えを実施し、16日(金)には16名(男性)で枝垂れ桜下花壇と第1球技場横の残った花壇の花植えを実施しました。今回の花植替えは天候に左右され予定が変更になりましたが、皆様のご協力が無事きれいに植替えが終了しました。ちなみに、花は枝垂れ桜下花壇は「なでしこ」第1球技場両サイド花壇は「ジニア」通路プランターは「ラベンダー」スタジアム正面銀杏並木通路プランターは「千日紅」です。



## 子ども会とのふれあい

9月25日(日)10時からアリーナIV番館地下サウンドルームにて、毎年恒例の子ども達とのふれあい会がANCから役員を中心に14名、子どもは約25名が参加して実施されました。最初はこれも例年ですが、「オセロ」「将棋(挟み将棋等)」「囲碁(五目並べ等)

「折り紙」を子ども達と一緒に遊びます。例年ですが上手な子ども達もいて、大人顔負けです。真剣にやっても負けることがあり、子ども

の歓声が賑やかです。一通りゲームで遊んだあとは、子どもを交えて3チームに分かれてお皿に入られた金平糖とチチボウロを箸でつまんで10個ずつ小さな器に入れてリレーし順位を競うゲームをしました。あっという間の1時間少々で童心にかえって遊び、子ども達に元気をもらいました。



## 第4回 健康体操教室

9月21日(水)午後1時半より3時まで18名の皆さんが参加されサウンドルームで開催されました。今回はまずラジオ体操で(NHKで放映)身体をほぐしました。老若男女だれでも出来、体全体の筋肉をバランス良く動かし健康保持に役立ちますので、毎日の生活に取り入れたらどうですか?それから柔軟性、筋力、バランスを良くする体操を行い休憩。その後タオル、縄梯子を使用しての体操を行い心地良い疲労を感じて終わりました。健康体操教室は毎回案内状を発行していましたが、第5回より発行しません。ANC日より「行事予定」で連絡します。内容は開催日⇒毎月第3水曜日(平成28年は10月19日 11月16日 12月21日 平成29年も企画しています) 会場⇒サウンドルーム 参加費⇒300円(第1回目は1,000円) 見学OKで従来と同じです。



## 4町交流GG大会

雨天で1日延期となった9月6日(火)広域公園第2球技場(人工芝)で第42回4町交流GG大会が藤興園町内会の幹事で開催されました。雨上がりの蒸し暑い中、73名(内Aティは24名)が参加し熱戦を繰り広げました。人工芝コースはAG会のホームグラウンドで普段の練習成果が実り、男性の部では優勝山下豊成さんを筆頭に5名(守井、牛丸、勝田、河野、富永)が、女性の部では3名(沖、片岡、佃)が10位内入賞しました。次回は11月28日(月)に花の季台町内会の幹事で開催予定です。



## サークル活動

### ゴルフ同好会



9月23日(金)広島東映CCで9月度研修会を実施しました。当日は午前中曇り、昼からは晴れ間も出て、それほど暑くもない絶好のコンディションで日頃の実力が十分発揮できるゴルフ日和でした。優勝は3アンダーで山下栄さん、準優勝は1アンダーの作野さん、3位はパープレーの白根さんで、終了後表彰式を行い、ゴルフ談議に花が咲きました。10月は2回実施します。3日(月)はANC15周年記念コンペとして名門、芸南CCで実施、内容は当日発表のお楽しみとしています。また、2回目は28日(金)広島西CCにて実施します。

### 楽唱会



暑さも一段落して練習にも熱が入ってきました。文化祭で歌う曲も練習を重ねていく内にだんだん仕上がってきているようです。唱歌の中から♪雨がふります 雨がふる～♪の「雨」や「北帰行」「鈴懸の径」なども歌いました。10月の練習は12日一回だけとし、11月2日を直前練習日とします。

### 絵手紙の会



絵手紙講座 ⑥「絵の描き方」

モチーフをよく見て、特徴をつかんだら、

なるべく小さいところから描き始めます。例えば野菜ならヘタのところ、花なら花芯からという具合に。

小さいところを2～3倍に大きく描くと、それにつれて全体も大きく描けてハガキからはみ出すくらいになります。



### カラオケ同好会



8月から第1、第3木曜日の昼の部(14時～17時)夜の部(18時～21時)でサウンドルームで開催しています。好きな時間に出かけ、得意な曲を歌う人、練習したい曲を歌う人さまざまです。5～6人の時もあり、そんな時は歌い放題です。この同好会が出来てからANCの入会申込みが少し増えたとか。歌わない方もOKですよ。一度覗きにきて下さい。

## 新入会員紹介

東 孝成さん・真由美さん	アリーナ
杉本 美由紀さん	パレット
笹木 敏子さん	ステージ
豊田 敏昭さん・文枝さん	ウェスト