

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第183号 2016. 11. 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11月1日



### 健康ウォーキング&芋煮会

厳しかった夏の暑さや台風の影響による長雨も落ち着き、秋本番になりかけた10月14日(金)ANC恒例の「健康ウォーキング&芋煮会」が46名の参加で開催されました。健康ウォーキングは11時に管理センターを出発～メリーハウス横～エディオンスタジアム正面～しだれ桜花壇～外周道路～第1球技場～ナフコ～芋煮会場(石の公園)へ1時間ウォーキングしました。ANC有志の皆さんが水やりや草抜きなど手入れをしている「なでしこ」「ラベンダー」などがきれいに咲いていたスタジアム正面銀杏並木通りのプランター、しだれ桜下花壇、第1球技場両サイドと通路に有るプランターでは、足を緩めたり休憩をして花を楽しみました。今回のウォーキングに参加されなかった皆さん是非散歩がてら行ってください。そのころ会場では芋煮、おむすび、焼鳥、枝豆(今回初めて)、サツマイモ、イカ、ひじき煮と多彩なメニューに各種飲み物を用意し、ウォーキングに参加された皆さまの到着を待ちました。到着と同時に牛丸会長の音頭で乾杯、青空の下でいただく食事は何でも美味しく感じ食欲も出ます。それに少々アルコールも入り「孫の話から年金や老後の話し東京オリピック」まで話題は多岐にわたり非常に盛り上がりました。少し多めに用意した食事もほとんど無くなったころ牛丸会長から、今回初めて参加されたイーストの吉田ヨシエさん、パレットの杉本美由紀さんの紹介、また今回の芋煮会にお酒、野菜、ひじき煮を提供していただいた皆さんや、また芋煮仕込み、会場設営、調理などお手伝い頂いた皆さんにお礼を言われお開きになりました。



### 11月の行事予定

1日 交通安全指導

1日 定例役員会

6日 秋祭り・文化祭

14日 高齢者GG大会

16日 健康体操教室(1時半サウンドルーム)

20日 道路清掃(管理センター9時集合)

21日 4町交流GG大会

22日 秋季バス旅行

## 10 月度定例役員会(10/4 開催)の報告

10月4日(火)定例役員会が開催されました。最初に会長より、もう10月になりましたが、今日は台風の影響で30度以上になり秋を感じるのは台風通過後だそうです。今年は寒暖の差が大きい日が続いていますので体調には十分気を付けて下さい。役員さんを中心に毎朝、また会員さんは月初めに子供達の見守りを兼ねて、交通安全指導のボランティア活動をしています。その活動を大塚小学校が認め、市に表彰申請を提出しました。その結果明日(5日)市役所で表彰式が行われます。昨日(3日)ゴルフサークルがANC15周年記念コンペを17名の参加で開催し、優勝北村さん15位特別賞沖さんでした。まだ記念行事を行っていないサークルは今年度中に行ってください。新入会員が6名あり現在126名になりました。入会の動機はカラオケを楽しみたいとの事だそうです。会員の作曲家「東為五郎(芸名)」さんのお世話で来年の新年会は地元歌手「南一誠オンステージ」があります。皆さん是非ご期待下さい。以上の挨拶がありその後、上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 健康ウォーキングと芋煮会
- ② 大塚小学校稲刈り手伝い
- ③ 文化祭と秋祭り
- ④ 秋季バス旅行
- ⑤ 会計報告・その他

## 道路清掃

10月16日(日)23名(男性17名、女性6名)で清掃活動を行いました。朝から小さい雨が降ったり止んだりでしたが、開始時間の9時には止んでくれました。先月の社協主催のクリーン作戦が雨天中止となり、2ヶ月ぶりの清掃だったので、ゴミの量がやはり多くいつもの倍程あり、なかには大きな木片や鉄の部品の様な物もあり、どうしてこんなものが落ちているか不思議でした。清掃後お茶とお菓子で談笑しました。次回は11月20日(日)9時からです。たくさんの方の参加をお願いします。

## 大塚小学校5年生課外授業のお手伝い

大塚小学校5年生は課外授業で稲作を体験しています。5月18日(水)に代掻きをし、5月27日(金)に田植えをしました。その後、地元の方達が除草や水の管理を、子供達は見守りをしました。10月19日(水)がいよいよ稲刈りで、ANCから10名がお手伝いに行きました。地主の上杉さんから「今年は過去19年間で最高の豊作です。稲穂には約108粒のお米が付いています。」等のお話があり、その後田んぼに入りましたが数日前降った雨の影響で最悪の状態、スニーカーはどろどろ長靴はめり込む、でも楽しそうに稲刈りを体験していました。9時からお昼まで、はぜ立て、はぜ掛け、稲束の締め直しなど手伝いましたが、子供達の課外授業のお手伝いで満足感を味わう事が出来ました。





## リタイヤ生活の豆知識

### 第29回

9月23日付中国新聞に広島県の平均寿命は男性79.9歳女性86.9歳、健康寿命は男性70.9歳女性72.8歳で全国男性33位女性46位。健康寿命全国第1位は男女とも山梨県で男性72.5歳女性75.9歳。広島県と比較しますと男性1.6歳女性2.9歳長く健康な生活を送っています。山梨県を参考にして広島県が健康寿命を伸ばすには「体操」以外に4つの要素を生活に取り入れる事が大切です。

#### 健康診断

平均受診率は41.4%です。健康診断による早期発見、早期受診、早期治療は健康寿命を伸ばすには大切な要素であり、医療費の節約にもつながります。

#### バランスの摂れた食生活

食事に◆日本伝統食の発酵食品◆大豆や海藻類◆青魚を摂り入れ良質なウンチ（バナナ色していて肛門を拭かなくても良いくらいの硬さ）を毎日排便します。

#### ストレスを上手に解消する

趣味（太陽の下で行うゴルフ、家庭菜園などが息抜きにはより効果的です）をお持ちですか。息抜きは心の大切な栄養です。ストレスは脳や腸の健康に影響しますし、癌発生の大きな要因になります。

#### 夢や目標を持って生きる

いくつになっても教養、教育があること。ここでの教養とは「今日、用事があること」教育とは「今日、行く所がある」との意味です。これは健康と、さらには認知症予防にも欠かせないポイントです。人と人との関わりを持つことが何時もわくわくしたハリのある生活の要素です。

（以上の内容の記事が掲載されていました。）

厚労省調べでは高齢化が進み介護保険利用者は、現在526万人で65歳以上のほぼ6人に1人、費用も年間10兆円を超えています。今後高齢化はますます進み、2025年には費用は21兆円が予測されています。その結果保険料は高額になりますし、介護保険の適用や特別養護老人ホームへの入居（現在でも新規入所は要介護3以上に限定されています）など審査が非常に厳しくなる事は間違いありません。「自分の老後は自分で守る」が当然になる時代が来ます。

## 第5回 健康体操教室

10月19日(水)午後1時半より1時間サウンドルームで開催されました。当日は午前中大塚小学校5年生の稲刈りの手伝いや、グランドゴルフの練習に参加された方も多く前回よりやや少ない10名の参加でした。まずラジオ体操で体をほぐし、今回は川下講師の指導で骨盤を矯正する体操を行いました。体操を行った後の心地良い疲労には充実感があります。次回は11月16日(水)午後1時半から1時間サウンドルームで開催します。(参加費として300円・初回のみ1,300円頂きます。)



## 秋季バス旅行のお知らせ

恒例の秋季バス旅行を11月22日(火)、廃止が決定しました三江線に乗ってリンゴ狩りに行く企画しております。目的地、参加費など詳しい内容は11月10日(木)頃案内状を配布します。皆さん秋の一日をお楽しみ下さい。

## サークル活動

### ゴルフ同好会



10月はANC15周年記念コンペが10月3日(月)と通常の研修会が28日(金)の2回予定されていましたが、残念ながら28日の研修会は雨で中止になりました。3日は曇り空で時折日が射し、まずまずのゴルフ日和の中17名が参加して名門芸南CCで実施されました。優勝は9アンダーで北村さん、2位は5アンダーの渡部さん、3位は牛丸さん、15周年にちなんだ15位賞は沖さんでした。また、一人300円の出資全額を独り占めするボーナス特別賞をダブルペリアで15位に設定、作野さんが見事的中しました。プレー後の表彰式ではゴルフ談議に花が咲きました。11月は11日(金)、安芸CCで実施します。今年度も残すところ後2戦で12月にはコンペと忘年会を予定しています。

### 楽唱会



10月の練習は12日一回だけでした。文化祭のステージで歌う4曲と、もしかしてアンコールと言われたとき今年はまだ1曲練習しておきましょうということになりました。最後にテープにとって聞いてみましたが、まだ納得いく仕上がりになっていない曲もあったようです。11月2日の直前練習で伴奏の先生と一緒に合わせます。最後に辻先生が今日は絶対にこの歌を歌わないといけないわと、広島カープの応援歌の歌詞のコピーを持ってきてくれました。そうですその日はCS(クライマックスシリーズ)のDNAとの初戦の日でした。みんなで大きな声で歌いました。さてこの11月のANCだよりが出る時には結果が出てるとは思いますが、ガンバレ！カープで締めました。

### 絵手紙の会



絵手紙講座⑦「絵のぬり方①」  
絵はできる限りゆっくり描きますが、色は逆に手早くぬります。ゆっくりしているとぬり絵になり、生き生きしないからです。ぬるというよりパツパツとたくようにリズムカルに色を置いていきましょう。色の混ぜすぎは禁物です。濁った汚い色になってしまいます。せいぜい2～3色までです。11月は1日(火)と15日(火)です。



### カラオケ同好会



毎月第1、第3木曜日昼の部、夜の部とも大体顔ぶれが決まってきたようです。それでも新しい顔ぶれも入ってきて楽しく歌っています。毎回は参加できないけど時間がある時、少しの時間だけ覗くのも結構ですよ。11月は3日(祝日)、17日の二回です。都合により会場が変更になります。ステージ住区の集会室です。分からない方は管理センターで聞いてください。

### KM会(健康マージャン倶楽部)



10月7日(金)第4回健康マージャン大会を開催しました。12名の参加があり10時に熱戦がスタートしました。今回も時間制限なし、ドボンなしの3回戦で行い白熱したゲームとなりました。戦績は優勝が守井さん2位は山下栄さん3位は勝田さんで、ラッキーセブンに江口さんでした。なお勝田さんが大会2回目(1回目牛丸さん)の役満で上がり「役満賞」を獲得しました。次回の第5回健康マージャン大会(忘年、ANC15周年大会)は12月2日(金)の予定です。