

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第184号 2016. 12. 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12月1日



### 秋季バス旅行に行きました

早朝東日本では津波警報が発令され心配しましたが、Aシティは素晴らしい秋晴れの11月22日(火)参加者36名で秋季バス旅行に行きました。今回はまず廃線が決定した三江線に三次駅から口羽駅まで乗車します。昼食は三次ワイナリーで頂き、備北丘陵公園で秋を満喫する行程でした。私達の乗った2両編成のディーゼル車は9時57分定刻に三次駅を出発しました。乗客はほぼ全員観光客らしく、地元の人は見かけませんでした。ディーゼル車は江の川に沿って紅葉に染まった中国山脈を登っていきます。車内では、「廃線にしないで素晴らしい景観や神楽で観光客を呼ぶ方法を考えたら」「1日5便ではなく通学や通勤で乗れるように便数を増やしたら」「久しぶりにローカル線に乗ったけど懐かしい」などと話されている方、スマホやカメラで山々の紅葉を写している方、口羽駅までの1時間は短く感じました。ここで下車しバスに乗り換え三次まで引き返し、三次ワイナリーでバーベキューの昼食を頂きました。昼食後は皆さんワインの試飲やソフトクリームを楽しんだり、トレタみよしで買い物をしていました。その後備北丘陵公園に行きましたが、ここはグラウンドゴルフ場がありサークル活動で訪問した事がある方もおられ、初めての方は

すけど年数が経過し訪問う表情を見せます。11お花はありませんが、周た。ロードトレインは30分園の広さには驚きました。またひばの里にあるさとやま屋敷でぜんざい頂きながらおしゃべりを楽しんだ方もおられました。今回のバス旅行は来年春に企画します。今回参加出来なかった皆さんも次回には是非ご参加下さい。



少ないと思われます。でする季節が違いますと違月下旬の備北丘陵公園に辺の木々はまだ紅葉でも掛けて公園内を回り、公



### 12月の行事予定

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1日 交通安全指導            | 5日 定例役員会 |
| 6日 広域公園花壇花撤去         | 7日 教養講座  |
| 15日 広域公園花壇花植え        |          |
| 18日 道路清掃(管理センター9時集合) |          |
| 21日 健康体操教室・大塚小学校昔遊び  |          |



## 11 月度定例役員会(11/1 開催)の報告

11月1日(火)9時30分より12時まで定例役員会が開催しました。最初に会長より文化祭,秋祭りが6日(日)に開催されますので、本来7日(月)の役員会を今日に変更させていただきました。サウンドルームで活動していましたカラオケ同好会と楽唱会、今後カラオケ同好会はステージ集会室で継続して活動しますが、楽唱会は未定です。ステージ集会室はANCが役員会やサークル活動で度々使用していますが通路から丸見えです。それでANCの経費でカーテンを設置しようと思っています。今年は秋が短く急に寒くなりました。天気予報では今年は例年に無く雪が降るそうです。風邪などに掛り体調を崩さないよう十分気を付けて下さい。以上の挨拶後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 文化祭 秋祭り(11月6日)
- ② 秋季バス旅行(11月22日)
- ③ 教養講座(12月7日)
- ④ 新年交歓会(1月9日)
- ⑤ 会計報告・その他

## リタイヤ生活の豆知識

### 第30回

今回は信頼できる「かかりつけ医」との関係性をテーマにしました。団魂の世代が75歳以上になる10年後には、毎年現在より40万人も多い165万人が亡くなると推定されています。また現在は亡くなった125万人の内、医療機関で65%、介護施設で25%、自宅で10%の人が亡くなられています。戦前の日本では結婚、出産、看取り、葬儀まで自宅で行うのが当たり前で、自宅の構造もそれに適した造りでした。「自宅の畳の上で死ねないのは人生最大の不幸」との考えがあり、それを支えていたのが退院後の在宅ケアを病院から引き継ぎ、看取りまで付き添っていた「かかりつけ医」でした。現在政府が押し進めている「地域包括ケアシステム」は今後爆発的に増大します医療費,介護費抑制の目的もありますが、「病院のベットより住み慣れた自宅で最期を迎えたい」という人間の尊厳を尊重する目的も大きいのです。その実現のために重視されているのが「かかりつけ医」です。高齢者の多くは各種の疾患(持病)を持っています。例えば糖尿病、高血圧、白内障、ひざや肩が痛いなどですが、「かかりつけ医」はこれらをコントロールし必要に応じて専門医を紹介しします。患者は多くの専門医で診察を受ける手間が省ける上に、医療費の抑制にもなります。ではどの様な医師が自分の「かかりつけ医」に適しているのでしょうか。次を参考にまだ「かかりつけ医」がおられない方は探される事をおすすめします。

- 日頃から持病や健康管理など何でも気軽に話せ相談できる……とにかく自分と相性がいい。
- 生活習慣から起きる病気の場合は、生活習慣の改善方法まで指導してくれる。
- 在宅で闘病しなくてはならなかった場合訪問診療をしてくれる……確認しておく事
- 病状に応じて専門医や医療機関に情報を送り紹介してくれる……口コミなどで情報を入れる
- 必要な時に連絡が取りやすい……できれば自宅から近い場所にある。

## 道路清掃

11月20日(日)15名(男性9名、女性6名)で道路清掃を行いました。今回はアリーナとタワーズイースト住区の花植えや、沼田公民館の行事も重なり、いつもより少ない人数でしたが、幸いゴミは少なめでいつもと同じ位の時間で終わることができました。清掃はANCの会員だけでなく、ペットクラブの方もしています、みんなで協力して自分達の住んでいる地域をきれいにしましょう。清掃後は、お茶とお菓子で談笑しました。次回は12月18日(日)です、朝9時管理センター前に集合お願いします。

## 秋祭り、文化祭に参加に参加しました

秋晴れの11月6日(日)自治会主催の「秋祭り&文化祭2016」が開催されANCも参加しました。秋祭りは10時から地元の広場で神職の資格をお持ちの田村さんが宮司となり子供二人が玉串奉奠の神事を行い、その後子供神輿がAシティ内を練り歩き30分掛けて管理センターに到着しました。その



から文化祭NC楽唱会バンド演奏ホールではワークショップ、絵画、写真の展示がありました。プラザ周辺ではANCがおでん、ベーコン、ハッシュドポテト、枝豆を、自治会が燻製、飲物他を、ペットクラブがうどん他を販売しました。またANCの指導で昔遊び(皿まわし、缶ポックリ、ケンケンパ、竹馬、こままわし)で子ども達が楽しい時間を過ごしました。今回初めて2回に分けて抽選会もあり、すばらしい景品を手にした運の良い方も多くありました。今回参加されなかった皆さん来年は是非お出かけ下さい。



## 第6回 健康体操教室

11月16日(水)午後1時半より2時半までの1時間、サウンドルームで開催され15名の皆さんが参加しました。まずラジオ体操で体をほぐし、今回は川下講師の指導により中国放送で放映していました肩こり解消と予防を目的とした体操(注射や薬による治療は人によっては副作用の心配がありますが体操はその心配は全く無いとの説明が番組の中でありました。)と、歩行中の転倒を防ぎ健康寿命を保つ為に重要な体の柔軟性と体幹を保つ体操を行いました。川下講師は毎回「継続は力です、1日15分を目標に体操を継続して下さい。」と話されています。次回は時間の変更が有り12月21日(水)午前10時からサウンドルームで開催されます。間違われぬよう注意して下さい。



## 4町交流GG大会

11月21日(月)広域公園第2球技場で今年最後の「4町交流GG大会」が花の季台町内会の幹事で開催されました。寒さを心配しましたが良い天気恵まれ74名(Aシティ23名)が参加し熱戦を繰り広げました。成績は男性の部で富永さんが優勝、女性の部で菅木さんが2位、10位以内入賞は男性の部・亀田さん、女性の部・片岡さん、沖さん、江口さん、井田さんでした。





## サークル活動

### ゴルフ同好会



秋も深まった11月11日(金)に安芸カントリーで研修会を実施しました。前日まで天気が心配で実施できるかどうかひやひやしましたが、当日は晴れの天気で爽やかなゴルフ日和でした。参加は12名と少なめでしたが、アウト、インに2組、3名のパーティーでプレーしました。結果は白根さんがグロス82ネット66の6アンダーと素晴らしい成績でダントツ優勝でした。2位は沖さん、3位は勝田さんでした。12月はいよいよ今年度最終のコンペを12月16日(金)和木カントリーで実施します。皆さん有終の美を飾るべく実力発揮してください。

### 楽唱会



11月6日は文化祭のステージに立ちました。直前練習で2日にピアノ伴奏の先生と合わせ最後の練習をしました。当日はタヒチアンダンスの次の出番だったので客席でダンスを見ながら待ちました。全部で5曲を歌いましたが、皆さんの感想は楽しく歌えましたという方が多かったです。23日はこころ庵で反省会をしました。文化祭の歌のテープを聞きながら去年より上達しているわねと言いながら、いつまでもコーラス続けましょうねと誓い、帰途に着きました。12月は練習場所がステージ集会室に変わります。次回は12月14日です。

### 絵手紙の会



絵手紙講座⑧ 「色のぬり方②」

うすい色から順に重ねていって濃淡を出します。白くぬり残ったところがあった方が絵が生き生きします。ぬり残す場所を考えてぬるのではなくて、パツパと勢いよくぬるので筆が当たらなかった所がぬり残しになると考えて下さい。逆にりんかく線から色はみ出してもかまいません。顔彩は乾くと少しうすくなります。

12月は6日(火)と20日(火)です。



### カラオケ同好会



11月は会場をステージ集会室で行いました。今月の昼の部は参加者が5名前後とあまり多くありませんでした。と言うことは一人で何曲も歌えるということになります。昼の部参加の方はご自分のレパートリーをまとめたものを持ってきて順に歌っているようです。夜の部は男性が多くお酒とつまみ持参の方が楽しく歌っています。12月は都合により休会となります。

### AG会



11月9日(水)「ANC15周年記念コンペ」を21名が参加し開催しました。宮浜温泉GGコースは対岸に宮島を望む小高い丘にあり、天然芝のコースでホール周りの傾斜に皆さん苦戦していました。秋晴れの中2コースで4ラウンドを競いました。成績は1位河野さん、2位亀田さん、3位守井さん、15周年にちなんだ特別賞15位は大藤さんでした。終了後はべにまんさくの湯で昼食、温泉入浴でくつろぎました。12月12日(月)下期コンペを予定しています。

## 教養講座開催のお知らせ

12月7日(水)午後1時30分、管理センター大ホールで「皮膚に関する症状、病気予防、治療について」の教養講座を開催します。多数のご参加お待ちしております。