

ANCだより

A・ナイスクラブ

第159号 2014. 11. 1 編集責任者 守井 恒隆

ANC会員数

122名

男性 65名

女性 57名

平成26年11月1日



健康ウォーキング&芋煮会

10月27日(月)昨夜の雨が上がりますますの秋晴れの天気のもと、今年度4回目の健康ウォーキングを参加者24名で実施しました。今回はこころ入口の(仮称)「天空大橋」が8月から通行可能になったこともあり、こころ地区まで行って帰る5km強の少し健脚向きのコースになりました。10時30分に管理センター前を出発し長い上り坂を歩き、「天空大橋」を渡り総合リハビリセンター前の公園で休憩を取りました。その後大塚中学校の方に下って行き11時45分頃、芋煮会場である巨石公園に到着しました。参加者の中には多少きつかった方もおられたかと思いますが、紅葉を始めた街路樹に秋の深まりを感じながら、「天空大橋」からの景色を眺め、楽しく会話をし良い汗がかけたのではないかと思います。今回のコースが気に入ったので、自分のウォーキングコースに新たに加えるという方もおられました。

引き続き、恒例の芋煮会を巨石公園で54名が参加し開催しました。役員有志による手作りの芋煮、はがまで焚いたおにぎりは皆さん美味しいと大好評でした。また今回も里芋、ねぎ等の野菜は畑作りをしている方から沢山提供いただきました。珍味といえどイノシシ肉の差し入れがあり焼肉にして頂きました。その他焼き鳥、ベーコン焼き、里山でとれた椎茸と皆さん大満足の一時でした。事前準備、当日の芋煮、バーベキュー等お手伝い頂いた皆さん有難うございました。



10 月度定例役員会（10/6 開催）の報告

10月6日（月）ステージ集会室にて11名の参加で実施しました。冒頭守井会長より、天変地異の話があり、広島土砂災害、御嶽山噴火災害等史上最大の被害が発生していますが、皆様の家庭は災害に備えをしていますか？非常食、生活水等、これからは何が起こるか解らない。災害時の対策については自治会と管理組合とで話し合いが始まったばかりです。（補足説明が沖幹事よりありました）また、社会見学のジャム作りについての話もあり、男性が楽しそうで、美味しく出来。その後、竹原の街並み散策もNHKの朝ドラ「マッサン」が10月から始まるタイミングで良かった。ANCの活動も下期に入り残り6カ月よろしくお祈りしますと、挨拶がありました。その後右記の項目について審議し決定しました。

今月の審議事項

- ① 健康ウォーキング、芋煮会について（10月27日実施）
- ② 秋祭り・文化祭について（例年通り出店、ハッシュドポテトも販売）
- ③ 社会見学結果報告（32名参加）
- ④ 自治会主催の敬老会について（内容紹介）
- ⑤ 秋季旅行会について（11月19日実施、出雲大社方面に決定）
- ⑥ その他（12月実施の教養講座テーマを「税について」に決定）

清掃活動

10月度の清掃活動を19日の日曜日に行いました。朝、9時からいつものコース・A シティ中央～大塚郵便局迄を、参加者19名で清掃しました。いつもの月よりは少ないごみの量でした。とてもいいお天気で日差しが強かったですが、気持ちよく活動でき、終了後は、コミュニティラウンジで楽しく歓談して、解散しました。次回は、11月16日です。皆様ご協力よろしくお祈りします。

秋季バス旅行のご案内

恒例の秋季バス旅行を下記の内容で行いますので、皆さま誘い合わせのうえご参加下さい。

*開催日・・・11月19日（水）

*目的地・・・日御碕・出雲大社・八重垣神社

（権宮司千家国麿様と高円宮典子様のご結婚で話題になっている出雲大社がメインです）

*参加費・・・2500円（昼食代は含みません）

詳しい内容は近日中に案内文を配布します。



11月の行事予定

- 1日 交通安全指導
- 3日 秋祭り・文化祭
- 4日 定例役員会
- 7日 高齢者GG大会
- 16日 道路清掃（9時管理センター集合）
- 19日 秋季バス旅行



リタイヤ生活の豆知識

第8回：「エンディングノート」

元気な時には自分自身が認知症になったり、死を迎えるということは誰も考えたくないものですが、「これまでの人生を振り返って整理する」「認知症になった場合また死を迎えたときはこのようにして欲しい」ということを家族などのために残しておくことが最後まで自分らしく生きることになります。そのための手助けに役立つのがエンディングノートです。ただし、ノートは遺言状と違い記入した内容に法的根拠はありません。

高齢者人口の現状

平成26年9月1日現在100歳以上の高齢者は58,820名で平成25年より4,432名増加しており、その内訳は男性7,586名・女性51,234名です。平均寿命も80.2歳男性・86.6歳女性の方が長寿です。また高齢者が3,296万名で総人口の25.9パーセンとなり日本は世界でもトップクラスの高齢者社会です。

内容 ～いつか、もしものための私の覚書～

- 1 私のカルテ（医療情報）→名前・生年月日・平常時の血圧と脈拍・持病・常備薬等
- 2 「いつか」のための覚書→財産管理判断能力が低下した場合の後見人・終の住まい
病気の告知・延命治療・臓器提供等
- 3 葬儀・墓について→宗教宗派・葬儀に来てもらいたい人・香典・花・お墓の場所・仏壇等
- 4 相続・遺言・預金→遺言・不動産・預貯金・年金・株・保険・借入れ・連帯保証人等
- 5 わたしの希望→形見分け・日記遺品の処理等

以上の事を中心に時間を掛けて自由に記入されればいいですが、書店で各種タイプのエンディングノートが市販されていますので参考にされるようにお勧めします。

ちょっといい話

今回はアーバンI番館にお住まいの「栗栖綱子さん」を紹介します。栗栖さんはANC女性会員最高齢の大正14年9月生まれで今年89歳になられましたが、グラウンドゴルフ・絵画・天風録書写など多趣味で毎日元気にお過ごしです。そこで栗栖さんにこれまでの長い人生と、元気で長生きする秘訣を書いて頂きました。

毎年胡子講が始まる季節になりますと、私は懐かしく昔の楽しかった事を思い出します。私が子供のころ、故郷の戸河内でも胡子講は賑やかで、商店街に生まれ育った私も楽しみにしていました。1ヶ月前から日本舞踊の特訓が始まります。そして胡子講当日は町の青年団が山車を引き、その上で昼3回踊りますので、振袖も3枚要ります。今考えますと両親も準備が大変だったと思いますけど、娘の晴れ姿が嬉しかったに違いありません。6歳の時から昭和13年支那事変が始まるまで胡子講で踊っていましたが、「戦争中なので華美な事は不謹慎」との理由で踊りは中止となり残念だった事を思い出します。支那事変に突入すると、友達3人で食べられる野草を摘んで旅館に買ってもらい、そのお金で慰問袋を作って兵隊さんに送る、返事が来る、また返事を書く、文通です。楽しみでした。その当時私は地元の高等小学校卒業間近でしたが、父との意見が合わず進路が決まりませんでした。そんなある日、「去年1年上の4人が三原女子師範を受験して全員不合格だったので、合格すればすごい事だよ」と母親からの提案でした。「よしやってやろうじゃないか・・・」私の負けず嫌いの性格が頭をもたげ受験を決めました。

次号へ続く・・・

サークル活動

ゴルフ同好会



秋たけなわの10月も超大型台風に始まりノーベル賞物理学部門のトリプル受賞で沸き又夜空を観れば皆既月食の天体ショーと話題山積で過ぎ去りそうです。10月度前半の研修会は9日(木)広島佐伯CCで行い優勝はホームコースの片岡浩平(ステージ)さんが6アンダーで、2位は沖 武宏(パレット)さんも6アンダー、3位は牛丸敏雄(ステージ)さんの4アンダーでした。後半の研修会は29日(水)東広島CC北コースに於いて行い優勝は渡部孝(アリーナ)さんが2アンダーで、2位は斎藤信義(アバン)さんの1アンダー、3位は田辺隆清(パレット)さんの2オーバーでした、両日とも好天に恵まれ無事終了しました、次回は11月25日(火)白竜湖カントリークラブで行います多数の参加宜しくお願いいたします。

楽唱会



文化祭直前練習を前の週に行いました。4曲通して一生懸命歌うと最後の曲はスタミナ切れになるようなので、上手に調子を合わせて歌いきりたいと思っています。会員募集中ですので、ステージをご覧になった方もそうでない方も、いつでも見学大歓迎です。文化祭の後の練習は11月26日10時半よりアリーナ地下のサウンドルームで行います。今後の練習場所はコミュニティラウンジからサウンドルームに変更になりました。

AG会



10月4日(土)会員15人が大佐GG場(芸北高原)に行きコンペを実施しました。島根県との境界に位置し、冬季はスキー場となり、なだらかなスロープに所々にスキの穂が風になびく中、3コース3Rを競いました。成績は1位守井さん(パレット)2位はホールインワンを2つも入れた栗栖さん(アバン)、3位田村さん(アバン)でした。表彰の後、芸北オークガーデンに移動し昼食、さらに半数の人は温泉に入浴して疲れを癒しました。次回は11月8日(土)に深入山GG場で行う予定です。当日は現地で農業収穫祭が催されることになっており、昼食時は祭会場にも立ち寄りますのでお買得な品をゲットして帰れるかも知れません。

新入会員紹介

タワーズイースト

中村 凱洋 様
靖子 様

お詫び

ANCだより第158号の「ちょっといい話」コーナーで「牛丸富美子」さんを第31回読売書道展読売俊英賞に選出されたと紹介しましたが、入選の間違いでした。牛丸さん・元木さんに深くお詫びするとともに訂正します。