

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第164号 2015. 4. 1 編集責任者 守井 恒隆

ANC会員数

124名

男性 65名

女性 59名

平成27年4月1日



### 健康ウォーキング

春の到来を思わせる好天に恵まれた3月13日（金）27名の参加を頂き健康ウォーキングを開催しました。今回は古代山陽道の面影が残ると言われる道の散策を兼ねて伴地区をウォーキングしました。午前10時に巨石公園を出発し残地林を横切って下城ハイツを通り脇道に入って民家の点在する田んぼ道を専念寺に向かいました。専念寺で小休憩の間、皆さん近くの川中醤油で名物の醤油ソフトクリームを食べていました。専念寺から川沿いの畔道を進み、途中黄幡神社に立ち寄り古代山陽道の面影が残ると言われる竹林道に入りました。道の長さは短く、案内板もありませんがそれなりの雰囲気があり往時を忍びながら散策しました。帰りは大塚駅方面と田んぼ道方面の二手に別れ12時頃に管理センター前に帰着しました。距離が少し長目でしたが、途中休憩をとった事もあり意外に距離を感じず春の心地良い汗をかくことができました。



### 広域公園花壇整備



3月17日（火）に今年度最後の広域公園花壇整備を実施しました。今回は第1球技場前通路のプランターの葉牡丹を抜いて、ビオラを植え、その他の花壇、プランターは現状のままということで、役員と有志の方で実施しました。花植え替え後、除



草をして2時間少しで終了しました。冬の間水やり管理は中止していましたが、これからは週2回ゴルフ同好会・AG会の方を中心に当番制でお願い致します。また、当日夕方より今年1年間花壇整備にお世話になった方を対象に反省会を実施し、次年度に向けて意見を頂きました。

### 4月の行事予定

6日 4町交流GG大会

6日 定例役員会

11日 健康ウォーキング&花見会

19日 道路清掃（9時管理センター）

21日 老人クラブ運営補助金申請



## 会長退任挨拶

平成24年度から3年間務めさせて頂きました会長職を、この度退任することになりました。会員の皆様、役員の皆様にはご支援、ご協力賜り大変有難うございました。会員数も124名を数え、活動も年々活発となり目標としている「めざせ日本一の老人会」に少しは近づいたと思います。また、広島市は男女共同参画を推進しており、ANCも2名の方に女性幹事をお願いしたところ、大変盛り上がり各種行事に女性の参加が増えました。昨年度より広島市からAシティ第三・第四公園の管理をまかされ、広域公園の花壇管理と併せ地域の方に喜ばれています。

今後も会員の皆様が「毎日が元気で楽しいシニア」であるよう一緒に活動します。

守井 恒隆

## 3月度定例役員会（3/2開催）の報告

3月2日（月）に平成26年度最後の役員会が実施されました。冒頭守井会長より次のように挨拶がありました。先般の社会見学は従来と違って県立美術館と縮景園見学が実施されましたが、良かったのではと感想を述べられました。今期も残すところ1か月になりますが、最後まで宜しくお願いします。総会に変わる議案書については4月1日に配布で回収期限を4月8日とします。4月役員会は当日4町交流GG大会があるので、新役員で開始は16時からになります。その後右記事項について審議しました。

### 今月の審議事項

- ① 3月実施の健康ウォーキングについて
- ② 総会に変わる議案書について  
(26年度活動報告、27年度活動計画)
- ③ 27年度予算書について
- ④ 広域公園花壇整備について
- ⑤ 大塚公民館祭りについて
- ⑥ その他

## 清掃活動

定例の清掃活動を3月22日に行いました。いつものようにAシティ中央～郵便局迄とAシティ第三・四公園を24名の皆さんで清掃しました。お天気も良く暖かく少し汗ばむようでした。ゴミはたばこの吸い殻、ペットボトル等、相変わらず沢山の量でした。今回は、26年度最後の活動でした。一年間ご協力いただき有難うございました。毎回清掃の後、管理センターのロビーでお茶を飲みながら歓談し、交流の場となっています。4月からは守井政子さん、富永妙子さんが担当します。今年度も皆様のご参加よろしくお願いします。



## 新入会員紹介

日高義信さん	アーバンⅢ-701
柳 幸雄さん	アーバンⅡ-406
佐々木三枝子さん	アリーナⅡ-409
藤本俊子さん	フォレストⅡ-601

## ちょっといい話

今回より「猿渡一由」さんに「お酒」をテーマに5回シリーズでお聞きします。

猿渡さんは昭和13年3月大牟田生まれの（今年喜寿です）九州男児で、お仕事は国税局鑑定管室に所属され、全国約5000軒のお酒屋さん（酒蔵）の3分の2を昭和35年から35年間で訪問し日本酒の鑑定と、その鑑定結果をもとに技術指導に尽力された事が認められ平成20年には瑞宝小綬章を受賞されました。現在でも頼まれれば公民館でお酒をテーマにお話をされていますので、会員の皆さまの中にはお聞きになられた方もあるでしょう。今回は第1回目として「お酒と健康」をテーマにお話いただきました。

### 適正飲酒10か条

- ① 笑いながら共に、楽しく飲もう⇒1日清酒二合程度の飲酒は百薬の長になります
- ② 自分のペースでゆっくりと⇒清酒1合・ビール中ビン1本のエタノールを分解するのに成人男性で約3時間～4時間必要です（個人の体質により格差があります）
- ③ 食べながら飲む習慣を⇒食べた物にアルコールが吸収され血液に入るのが遅くなり酔うのに時間が掛かりますし悪酔いしません
- ④ 自分の適量を知ろう⇒適量は人と仲良く楽しい時間が過ごせ、人に迷惑を掛けない量です
- ⑤ 週に2日は休肝日を⇒アルコールを毎日接種しますと、肝臓に負担が掛かり肝硬変から肝ガンになる可能性が高くなります
- ⑥ 人に酒の無理強いしない⇒全く酒が受け付けない人が人口の4パーセンは存在します、その人にとって酒を勧められる事は苦痛以外なものでもありません
- ⑦ 薬と一緒に飲まない⇒薬の効能効果がばらつき副作用が発生する可能性が高くなります
- ⑧ 強いアルコール飲料は薄めて⇒アルコールに弱い人は弥生人が多かった関西・東海・北陸に多く強い人は縄文人が多かった北海道・東北・南九州に多い
- ⑨ 遅くても夜12時で切り上げよう⇒長時間飲みますと量も多くなり二日酔いになる可能性が高くなります
- ⑩ 肝機能検査を定期的に受けましょう⇒検査の種類には血液検査・病理学検査・超音波検査などがあり、かかりつけ医と良く相談し検査を受けて下さい

## サークル活動

### なでしこ



10日も24日も手芸をしながら会話が弾みました。年上の仲間の武勇伝(?)は、これから行く道とても参考になります。又年下の仲間からは新しい情報を得、時代に遅れない様になっています。そろそろフリマの準備をしましょうと話合いました。4月は14日(火)28日(火)13:00~16:00コミュニティーラウンジです。新年度から代表は作野征子さん(アリーナ)、会計は杉原多美子さん(アーバン)です。

### AG会



今年度の活動を3月23日から開始しました。久しぶりに広島市立大学上のグラウンドで11名が参加し、広々としたグラウンドで気持ち良い汗をかき楽しい初練習となりました。4月は6日(月)が4町交流戦、18日(土)が4月度AG会コンペの予定です。

## ゴルフ同好会



3月26日(木) 3月研修会を18名が参加し、岩国市の美和GCで開催しました。厳しかった寒さからやっと解放されて暖かな春の日差しを浴びて気持ちの良いプレーを楽しむことができました。好転のせいかなンダーパーが5名もおられ、沖さん(パレット)が見事6アンダーで優勝されました。2位は5アンダー上田さん(アーバン) 3位は3アンダー守井さん(パレット)でした。今回からステージの北村清一さんが新たに入会されました。次回は4月13日(月) 志和CCで開催します。

## 楽唱会



春らしい陽気になってきて皆さんの練習会場入りも早くなってきました。3月は「空よ」「峠の我が家」「ロンドンデリーの歌」「さようなら」そして「素晴らしい明日」も歌い始めました。楽譜だけ一生懸命見るのではなく早く歌詞を頭に入れて、にっこり笑顔で歌いましょうといつも注意されます。歌唱集からは「どこかで春が」「春よこい」「早春賦」「琵琶湖周航の歌」等楽しみました。4月は都合により8日一回となります。次回は♪春のうらの♪「花」の楽譜を持っている方は持参して下さい。なお新年度になりますので、年会費集金いたします。見学の方大歓迎です。連絡先 ステージ茂木 849-1872 まで。

## リタイヤ生活の豆知識

### 第13回：かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な診断や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。みなさんが風邪や腹痛などの簡単な病気になった場合・健康診断で異常な箇所が見つかった場合など、わざわざ遠方の総合病院に行くのではなく近くの開業医を訪れませんか？そんな「気軽に行ける開業医」が、かかりつけ医なのです。

#### かかりつけ医のメリット

- 総合病院は午前中だけの診療で待ち時間が長い場合多いのですが、開業医は午前・午後の診療が普通で、診療時間外でも電話で対応してくれるところが増えています。
- 初診時総合病院に比べ待ち時間が短く受診手続きも簡単で、初診時特定療養費が必要ありません。  
\*初診時特定療養費⇒医師の紹介状無しに200床以上の病院で初診を受けた場合、通常の医療費以外に病院が定めた金額を請求出来る制度です。
- 家族の病状・病歴・健康状態を把握しているので食事や運動など、日常の健康管理への適切なアドバイスがもらえるし、いざという事態起きた時すぐ対応してくれる。

#### かかりつけ医を選ぶポイント

- 患者の話をしっかりまた真剣に聞き気軽になんでも相談出来、セカンドオピニオンの意見にも耳を傾ける信頼の出来る医師
- 症状が回復しないときや精密検査が必要なときなど、紹介状などを快くひきうけ必要に応じて専門医を紹介してくれ、患者を抱え込まない医師
- 患者に病気のこと治療方法のこと薬のことなど、患者の知りたいことを判りやすく納得するまで教えてくれる医師
- 自宅・勤務先の近くにあり近所の評判が良いのが最善ですが、医院までの交通手段があればあまりこだわる必要ありません