

ANCだより

A・ナイスクラブ

第165号 2015. 5. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

124名

男性 65名

女性 59名

平成27年5月1日



健康ウォーキング&お花見会

前日の雨も上がり、4月11日（土）曇り空の中で、今年度最初の健康ウォーキングを参加者37名で管理センター前をスタートしました。例年より遅い日程でしたが、広域公園を周回し、まだ少し残っていたしだれ桜の花壇のところで休憩をしました。一部の人たちは、きれいに咲いた花壇の草取りに精を出していました。そこからテニスコート～中学校裏手の第3公園～天の原遊歩道を通って花見

会場の巨石公園に到着。り歩いての声で、12た。引き続きお花見会女性22名)が参加し、で先日配布された「活



認された報告と、新役員

しいお弁当を広げ、焼き鳥、ベーコン、焼きタケノコに舌鼓を打ち、ビールやお酒、ワインをいただき、よもやま話に花が咲き、大盛り上がりで時間がたつのも忘れて楽しいひと時を過ごしました。お花見会の頃には日も差し暖かくなり、時折はらはらと散る桜の花びらがお弁当や髪に散り、なかなか風流でした。これからも元気で、楽しく助け合いながら活動していきたいと思っていますので、たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

今年は幹事さんのゆっくり15分頃になりました。59名(男性37名、牛丸新会長の挨拶の中動報告、活動計画)が承認の紹介がありました。おい



4町交流GG大会



4月8日（水）今年度最初の4町交流GG大会が開催されました。本大会は近隣町内会とGGを通じて懇親を深めることを目的に平成17年に第1回が開催され今回で第36回となりました。当日は晴天に恵まれ、Aシティが当番幹事で70名（内ANC23名）が集い、広域公園第2球技場で日頃の練習成果を発揮し熱い戦いとなりました。残念ながら優勝は出来ませんで

したがANCから男性（大江さん、田村さん、山下さん、河野さん）女性（片岡さん）が10位内入賞となりました。次回はこころ町内の幹事で7月の予定です。



第6代会長就任にあたり

平成26年度総会に代わる議案書で承認頂き、第6代会長に就任することになりました。過去5代の会長が「めざせ日本一の老人会」の目標のもとに輝かしい実績を残されました。その後を継いで力不足ですが、精一杯務めさせていただきます。現在会員数は124名を数え広島市でも有数の老人会になっています。会員の皆さまが元気で明るく楽しいシニアライフが送れるよう、今後も活動を続けていきたいと思っております。今年度は従来の活動に加えて皆さまの健康増進に役立つ活動、お互いが助け合える活動を自治会、子ども会、その他各種団体と連携して進めてまいります。多くの皆さまが「ANC」が名前の通り「Aシティのナイスなクラブ」と実感出来るよう、色んな活動に参加され、日本一の老人会と実感出来るようご協力頂きますようお願いいたします。



牛丸 敏雄

4月度定例役員会(4/6開催)の報告

今回より新役員さんが参加されましたので自己紹介から始まり、引き続き会長より次のような挨拶がありました。私を含め新役員さんの紹介と挨拶は4月11日花見会で行います。ANCの会員は現在124名で広島に登録している老人会では、一番活発に活動している老人会です。今後、会員さんがより元気になる活動を企画しますので協力よろしくお願いします。それと、KSTが誕生して丸5年になりますが余り利用がありません。どこに問題があるのか改善策を考えます。その後右記審議事項について審議しました。

今月の審議事項

- ① 26年度議案書の議決状況について
- ② 4月健康ウォーキング、花見会について
- ③ 27年度活動計画、行事担当について
- ④ 春のバス旅行について
- ⑤ その他

平成26年度活動報告・27年度活動計画について

「平成26年度活動報告・27年度活動計画」議案書は下記の通り、各議案とも会員皆様の過半数以上の賛成があり、ご承認頂きました。

「議案」

第1号議案	平成26年度活動報告	賛成	96票	反対	0票
第2号議案	平成26年度収支報告	賛成	96票	反対	0票
第3号議案	平成27年度活動報告	賛成	96票	反対	0票
第4号議案	平成27年度収支計画	賛成	96票	反対	0票
第5号議案	平成27年度役員候補者	賛成	96票	反対	0票

「平成27年度 新役員」

会長	牛丸 敏雄 (ステージ)	住区幹事	富永 敏通 (アーバン)
副会長	杉原雄一郎 (アーバン)		林 幸司 (フォレスト)
副会長	茂木 恵子 (ステージ)		山根 信彦 (ステージ)
会計	田村 尚久 (アーバン)		山下 栄 (アリーナ)
会計監査	沖 武弘 (パレット)		守井 恒隆 (パレット)
幹事	守井 政子 (パレット)		小田 文生 (イースト)
	富永 妙子 (アーバン)		

ちょっといい話

第2回 猿渡 一由 (アリーナIV)

「アルコールとカロリーと生活習慣病」をテーマにお話を聞きました。

アルコールには1g当たり6kcal(1kcalとは1gの水を1度高めるのに必要な熱量です)はありますが栄養はほとんどありません。焼酎1合(180cc)飲酒した場合、体内に何カロリー摂取することになるのでしょうか?

アルコール度数を25度としますとアルコールの比重は0.8ですから、 $180\text{cc} \times 0.8$ (比重) $\times 25$ 度(25%) $\times 6\text{kcal} = 216\text{kcal}$ です。(アルコールはほとんど体内に吸収されます)次にビール(350cc)はどうでしょうか?アルコール度数を5度としますと、 $350\text{cc} \times 0.8$ (比重) $\times 5$ 度(5%) $\times 6\text{kcal} = 84\text{kcal}$ です。

アルコールは食欲を増進しますので、当然時間も長くなり食事の量も多くなります。例えばてんぷら定食と焼酎2合で食事をしますと、てんぷら定食910kcal(調理方法により若干変化します) $+ 216\text{kcal} \times 2$ 合 = 1,342kcalとなり、60歳の人の必要カロリー1,800~2,000kcalのほとんどを摂った事になります。必要カロリー以上に摂りますと、アルコール以外の糖・脂肪等の栄養が体内に蓄積され肥満の原因となります。肥満を避けるために蓄積されたカロリーを運動で消費するには、例えばジョギング1時間605kcal・ゴルフ1時間382kcal・ウォーキング1時間216kcal必要で、運動では心肺機能が高めたり、また筋肉の衰えを防ぐのには有意義ですが運動で体重を落とす(カロリーを消費する)のは大変です。

アルコールで摂るカロリーを必要カロリーの15%程度(焼酎1~2合)に抑え、肥満に注意することも生活習慣病の発症を抑えるのに大切だと思われまます。

次回は「日本酒と焼酎」のお話を聞きます。楽しみにお待ち下さい。

サークル活動

ゴルフ同好会



雨天のため延期になった研修会を4月23日(木)に12名が参加し志和CCで開催しました。雨の日のプレーは極力避けようとの思いで計画するのですが、4月は雨の日が多くて苦労しました。当日は快晴に恵まれて初夏の陽気のもとでプレーすることができました。好天のせいかアンダーパーが6名もおられ、小田文生さんが7アンダーで優勝されました。2位は3アンダーでの片岡浩平さん、3位は2アンダーでの大江和良さんでした。次回は5月18日(月)安佐GCで開催します。

AG会



4月18日(土)に、4月コンペを天狗シデ群落で有名な北広島町の田原温泉GGコースにて18名が参加し開催しました。まだ桜の残る天然芝のコースで、起伏あり、障害物ありのコースに皆さん苦戦されながらも、プレー中に桜吹雪に見舞われ春を満喫しました。優勝は大江さん、2位亀田さん、3位富永さんでした。昼食後名湯「田原温泉5000年の湯」で汗を流し、「千代田道の駅」経由で帰りました。AG会は26名の会員で、毎週月・水が練習日です。新規会員募集中です。練習時間は約2時間です健康維持に軽度な運動してみませんか楽しいですよ。

なでしこ



なでしこでは、新年度が始まり5月のフリマに向けて「こんなのだう」「こんなアイデアがあるよ」等、皆で知恵を絞っています。お話し上手な方、手先の器用な方また気晴らしでもしたい方、大歓迎ですので是非一緒に楽しみましょう!!!なでしこは現在12名の会員数で活動しています。今年度の世話役は作野、杉原で一年間やらせていただきます。

楽唱会



4月の練習日は8日一回だけでしたが、グラウンドゴルフの大会や、入学式の行事が重なり少しお休みの方が多かったです。春の今だから歌える歌を歌集の中から♪うらら、うららと春うらら〜♪、♪春のうららの隅田川〜♪を歌い、「峠の我が家」「ロンドンデリーの歌」「空よ」の練習に入りました。見学にみえたイーストの下市後さんが入会されました。5月は13日と27日です。

リタイヤ生活の豆知識

第14回：福祉のお仕事について

本格的な高齢社会を迎え会員の皆さまも生活の安定や充足のため、福祉のお世話になる可能性があります。非常に専門性が高い福祉の仕事では各種の資格をがあり、その資格と仕事の内容を理解することは福祉の仕事・役割を理解する事になります。そこで今回は福祉の国家資格（通称：三福祉士）と看護師の説明をします。

介護福祉士

介護福祉士の役割は掃除・調理・洗濯など家事の援助や入浴・着替え・排泄などの身辺介助と薬の管理・病院への付き添いなどの健康管理です。多くの専門職がチームを組んで介護を行う中で介護援助の専門職として仕事をしています。

社会福祉士

社会福祉士は、福祉サービスを必要とする人々が、信頼し安心して相談や助言・指導を受けられる専門家です。利用者の生活と権利を守り、自立を支援するために相談を受け、関係するほかの専門職と連携・調整をし、利用者最善の方策を探ります。

精神保健福祉士

精神保健福祉士は、精神障害者の相談に応じるだけでなく、各種の給付制度、税の減免措置などの情報を提供します。精神疾患の状態に配慮しながら、円滑に社会復帰が進むように退院後の住居や再就職についての助言・指導もし、必要に応じて日常生活の習慣づけや生活技能を身につける訓練なども行います。

看護師

看護師は、医師と協力して患者の診断・治療を補助したり、病気や怪我・障害のために不自由な療養生活を送っている人など、肉体的または精神的に傷ついた人達のために必要なケア（介護）をするのが主な仕事です。また看護師には取得している資格により「正看護師」と「准看護師」があります。

春季バス旅行のお知らせ

恒例の春季バス旅行を1年の内一番快適なシーズン、5月下旬に開催します。

開催日・目的地・参加費等詳しくは5月1日に開催します役員会で決定ししだい案内状を配布しますので、皆様誘い合わせのうえ多数の参加をお待ちしています。

5月の行事予定

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1日 交通安全指導 定例役員会 | 7日 広域公園花壇花撤去 |
| 14日 広域公園花壇花植え | 15日 健康ウォーキング |
| 17日 道路清掃（9時管理センター） | 下旬 春季バス旅行 |
| 31日 フリーマーケット出店 | |