

ANCだより

A・ナイスクラブ

第166号 2015. 6. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

121名

男性 64名

女性 57名

平成27年6月1日



平成27年春季バス旅行

天候に恵まれた5月28日(木)「春季バス旅行」が開催されました。朝8時と早い集合でしたが参加者36名(男18名・女18名)で第1の目的地、吉備津神社に向かって出発しました。五日市インターから高速に入ったとたん落下物情報で渋滞10キロで、30分遅れで到着。ここは6年ほど前に一度行きましたが、工事中でテントが張っており何も見学出来ませんでした。今回はきれいな姿を見せてくれました。桃太郎のモデルといわれる大吉備津彦命を祀る神社で、本殿は比翼入母屋造りで拝殿と共に国宝に指定されました。そこからRSKバラ園に移の後中旬より咲き始めた400品種1はこの数日の暑さのため少し盛りを過ぎ

れており、落ち着いた境内と長い廻廊を散策し、まず園内レストランで昼食をとり、その5,000株のバラ園を散策しました。バラ

ているものが多かったようです。そして次の目的地三井アウトレットパーク倉敷に向かい、4時までの自由行動となり買い物する人、お茶やアルコールを飲む人それぞれに過ごしました。帰りのバスの中は買い物したものを見せ合ったり、賑やかにおしゃべりしながらAシティに向かい、管理センター前に6時過ぎに着きました。秋季旅行は11月頃を予定しておりますので、今回参加されなかった方も是非ご参加下さい。楽しいバス旅行を企画してお待ちしております。



比翼入母屋造り本殿



廻廊



RSKばら園全景

5 月度定例役員会(5/1 開催)の報告

A N C だより第 1 6 5 号に掲載しましたが、議案書が 9 6 通返却され各議案とも全て賛成で承認いただきました。ご意見欄には「ご苦労さまです」との意見が多少書かれているだけでしたが、2 件「会の活動が活発なので福岡の友達が羨ましがっている」「参加したいサークルが休会中で残念」との記載がありました。母親クラブ第 1 6 期総会に参加しました。母親クラブは A N C より 2 年以前に設立されており、正式名称は「地域活動連絡協議会」で会員資格は、男性女性母親かどうかは問わないそうです。以上の報告が会長よりあり、引き続き今月の審議事項に移りました。

今月の審議事項

- ① 健康ウォーキングについて
- ② 春季バス旅行について
- ③ フリマーケットについて
- ④ 広域公園花壇植え替えについて
- ⑤ その他

清掃活動

5 月 1 7 日に夏を思わせる日差しの中 2 6 名（男性 1 9 名、女性 7 名）で郵便局交差点までのゴミ拾いをしました。4 月が雨で中止だったので量が多くリサイクルプラは 2 袋もあり、中には悪臭を放つ紙おむつまでありました。また同時にペットクラブも大勢の方が A シティ内の清掃をしました。奉仕活動として清掃は A N C の主要活動です。さわやかなこの季節おしゃべりしながらの清掃は楽しいですよ!! 毎月第 3 日曜日 9 時からです。今年度は冨永妙子、守井政子が担当しますので宜しくお願いします。

リタイヤ生活の豆知識

第 1 5 回：福祉のお仕事について 続編

前回は「介護福祉士」「精神保健福祉士」「社会福祉士」「看護師」の職種と仕事・役割を説明しましたが、今回は直接皆さまと接する事の多い職種と仕事の内容・役割を説明します。

ケアマネジャー（介護支援専門員）

介護保険法に基づき要介護者や家族からの相談に応じて、その人の心身の状況に合った適切な居宅サービスを利用できるように、介護サービス計画（ケアプラン）を作成しサービス提供事業者との連絡調整を行います。

ホームヘルパー（訪問介護員）

食事・排泄など身体に関する介護全般、通院などへの付き添い、健康チェックなど（身体介護）、食事の準備・洗濯・掃除・生活必需品の買い物など家事全般において必要とされる介護（生活援助）、生活や身上に関する精神的なケア（心の介護）など、生活全ての面で介護します。

作業療法士

絵画・陶芸・織物・ゲームなどの作業活動を通じて、体や心に障害を持つ人、発達時期に障害のある子どもなど、生活に障害のある全ての人にかかわり社会的適応能力の回復を図ります。

理学療法士

関節の動きを良くする「運動療法」、温熱・電気光線を使用し行う「物理療法」、同じ動作を繰り返す「日常生活活動訓練」、などにより主に身体的なリハビリテーションを行います。

6月の行事予定

- | | |
|---|-----------|
| 1 日 交通安全指導 定例役員会 | 8 日 ほたる鑑賞 |
| 13 日 児童館三世代交流会 | |
| 18 日 介護保険説明と健康運動体験会（主催自治会・共催民生委員・A N C） | |
| 21 日 道路清掃（管理センター 9 時集合） | |

広域公園花壇花植え替え

5月1日（金）と5月7日（木）の2日間に分けて昨年12月に植えた花を撤去しましたが、4月初旬は雨天の日が多く4月下旬になり急に暖かい日多くなった影響でしょうか、例年に増して雑草が茂っておりました。そして14日（木）23名の参加者で、しだれ桜下の花壇にマリーゴールド・銀杏並木プランターにベコニア・第1球技場花壇にサルビア、プランターにペチュニアを植えました。当日は天気予報がみごとにはずれ、春の嵐「雨は振る雷鳴はとどろく」の中なんとか綺麗に植える事が出来ました。これから夏に向かって水やり大変ですが、当番の方ご協力よろしくお願ひします。



ちよつといい話

第3回「日本酒」 猿渡 一由（アリーナIV）

日本酒の製法

- ① 玄米を平均65～66%精米し白米にします。
- ② 蒸米に水・麴・酵母を加え、もろみの発酵を促す酵母を大量に培養し酒母を作ります。
- ③ 酒母に蒸米・麴・水を加えてもろみを仕込むとこのもろみがやがて酒になりますが、この作業を3回繰り返します。それを3段掛といい日本酒造りの特徴で雑菌の繁殖を抑え安全性を高め、温度管理をやりやすくするために行います。
- ④ 20日間ほど掛けて発酵を終えたもろみは、圧搾機で搾られ酒と酒粕に分けられます、この作業が上槽です。
- ⑤ 搾りたての新酒は、ろ過、加熱（火入れ）殺菌され貯蔵します、また上槽後全く加熱処理をしないお酒を生酒、出荷の際加熱処理するお酒を生貯蔵酒といいます。
- ⑥ 現在では製麴から発酵等複雑な工程を経て約50日かけて日本酒は出来ませんが、江戸時代までは何年も貯蔵されたものが好まれていました。

日本酒の種類

以前は酒類審議会の特級酒・1級酒・2級酒と分けていましたが、平成2年から吟醸酒・純米酒・本醸造酒を特定名称の清酒といい、原料・製造方法の違いによって8種類に分類されました。

○吟醸酒⇒精米歩合60%以下とし低温発酵と吟醸造りにより、果実のような吟醸香があります。名称として純米大吟醸酒・純米吟醸酒・大吟醸酒・吟醸酒があります。

○純米酒⇒精米歩合70%以下とし米・米麴・水を原料とします、醸造アルコールや糖類は使用していません。名称として特別純米酒・純米酒があります。

○本醸造酒⇒糖類は使用せず、白米の10分の1以下の重量までの醸造アルコールを添加した清酒名称として特別本醸造酒・本醸造酒があります。次回へ続く……

民生委員からのお知らせ

A.C I T Yニュース第90号にて案内の「介護保険説明と健康運動体験会」ですが、ANCより会員向けの案内状は出しませんので、必ず自治会の回覧板にて参加申し込みをお願いします。

- ※ 日時・会場 6月18日(木) 10時～12時 管理センター大ホール
- ※ 講師 包括支援センター 山田道枝「介護保険制度を理解しよう」
健康運動指導士 川下 功「健康寿命を伸ばす適度な運動」
- ※ 参加費 200円(当日お願いします)
- ※ 参加申請 回覧板にて

大塚小学校5年生「米作り」体験に参加しました！！

5月21日(木)と26日(火)の2日間大塚小学校5年生の「米作り」体験に小学校の依頼で延べ17名の会員がお手伝いに参加しました。21日は「あぜ作り・代かき体験」、26日は「田植え」です。最初は田んぼに入るのを嫌がっていた子どもたちも時間が経つと歓声を上げて初めての体験を楽しんでいました。26日の田植えは真夏のような暑い日で泥んこになりながら、慣れてくると意外に早く苗を植えるようになっていました。2日間子どもたちと一緒に泥んこになって元気を貰って爽やかな疲れがある楽しい2日間でした。秋(11月)には稲刈りがあります。



サークル活動

ゴルフ同好会



5月ゴルフ研修会を5月18日(月)に16名が参加し安佐ゴルフクラブで開催しました。心配していた雨も残り3ホールのあたりから小雨に遭いましたが、何とか無事に終了することができました。昨日も晴れ、明日も晴れ、晴れマークに挟まれた雨マークの日でしたが、朝実施することを決断しました。風も弱く曇り空のもとで驚異的なスコアで優勝はステージの山下豊成さんでした。ネット60の12アンダーでした。2位はフォレストの河野精一さんで6アンダーでした。3位はイーストの大江和良さんで3アンダーでした。ちなみに、山下豊成さん次回ハンディは5となり、われわれの仲間には凄いシングルプレーヤーが誕生しました。次回は、6月8日(月)芸南CCで開催します。

楽唱会



5月の歌集からは「鯉のぼり」「背くらべ」そして世界旅行しましょうと「サンタ・ルチア」「ローレライ」「スワニー河」「追憶」を遙か昔を思い出しながら歌いました。いつもの曲は次回までに歌詞を覚えましょうと宿題が出されました。みんな元気に歌っています。6月は10日と24日です。

なでしこ



フリマに向けてみんなで作業をしました。「腕カバー」「カフェエプロン」「ティッシュケース入れ」を販売します。皆さんに買っていただけると嬉しいです。