

ANCだより

A・ナイスクラブ

第167号 2015. 7. 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7月1日



「ヒロバでフリマ」が開催されました

「第11回ヒロバでフリマ」が地元の広場で5月31日（日）10時から開催されました。前々日までの天気予報では雨でしたが、見事その予報はずれ当日は快適な晴天で、多くの皆さんが参加されました。ANCは例年恒例のおでん・ベーコン串・ハッシュドポテトを販売しましたが、特におでんは前日から煮込み、美味しく出来上がりました。またとなりのブースでは、「なでしこ」が布ぞうり・布バック・前掛け・腕抜き・小物を準備し販売しました。他自治会・子供会・個人の出店そしてジャグリング・ウクレレ演奏・バンド演奏・餅つきがあり参加された皆さん楽しめました。今年参加されなかった皆さん来年は是非お出かけ下さい。



今年も3世代交流会を手伝いました

恒例の児童館3世代交流会が、6月13日（土）午後1時から3時まで開催されました。ANCでは毎年お手伝いをしており、女性陣が絵手紙・お手玉・カルタ、男性陣がメンコ・こま回し・皿回し・けん玉を担当、総勢18名が参加しました。最初に子ども達に紹介されその後いっしょに遊びました。こま回しの名人河野さんと皿回し名人出張さんがお休みで、男性陣が皿回しに挑戦しましたがなかなか回せなく子ども達と一緒に悪戦苦闘、やっと回せて大人の面目が保てました。最後に大塚母親クラブ手作りのワラビ餅を頂き交流会は終了しました。



7月の行事予定

- 1日 交通安全指導
- 6日 定例役員会
- 13日 4町交流GG大会
- 18日 ふれあい祭り
- 19日 道路清掃（管理センター9時集合）

6 月度定例役員会(6/1 開催)の報告

6月1日(月)に定例役員会が開催され、最初に牛丸会長より前日(5月31日)開催されたフリーマーケットでは暑い中、協力感謝します、前々日まで天気予報が雨でしたが当日は晴れて多くの参加者がありました。2008年に実施したANC活動内容等のアンケートから7年経過しますので、今年度内容を十分吟味してアンケートを実施し今後の活動に生かしたいと思えます。また女性部有志が6月17日・7月1日に広域公園花壇の草取りをされるとの事、ありがたいお話です。以上の挨拶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(ホテル観賞)について
- ② 児童館3世代交流会について
- ③ 自治会・民生委員・ANC共催「介護保険・体操教室」について
- ④ その他

源氏ボタルの乱舞を観賞

6月の「健康ウォーキング」は昼の暑さを避け、奥畑川のホテル見学を9日夜、19名の参加で行いました。梅雨時でもあり前日が雨で心配な天候も回復したので、地元情報でたくさん飛んでいる涼しい奥畑川の歩道を「奥畑ホテル公園」まで散策しました。

夕暮れに合わせ20時に管理センターを出発、ホテル公園に着くと丁度ホテルが飛び始めるころでした。ホテル公園の池の周りには数十匹の源氏ボタルが乱舞し、とても神秘的な光景で直接手のひらに乗せてみることも出来、初体験の人は感激していました。地元の大平さんがホテルについての説明をしてくださり、種類は源氏ボタル、乱舞しているのは雄、下の草むらで光っているのは雌、寿命は1~2週間で、この間に子孫を残すパートナーを見つけるための乱舞ショーになっているのです。一般の人たちも子供連れでたくさん観賞に来られており、奥畑地区の方たちの保護によって守られている、自然の素晴らしさ大切さを感じさせてくれるホテル乱舞ショーでした。

リタイヤ生活の豆知識

第16回：医療ソーシャルワーカーとは

医療ソーシャルワーカーの役割

地域包括センター・大規模病院・老人ホーム・行政機関(健康長寿課)等に在籍し、一般的には相談員と呼ばれています。入院前から退院後まで医療・介護・生活で困っていることがある場合また問題を抱えている場合、一緒に様々な関係者と相談し解決策を探す事が役割です。(施設には相談室が設置している場合があります)

医療ソーシャルワーカーに相談出来る具体的内容

- 退院後の生活が心配⇒本人さんや家族の希望を確認し、本人さんの症状に応じた訪問介護・デイサービス・ヘルパー派遣の手配を手伝います。
- 医療や介護の制度を知りたい⇒健康保険・介護保険・生活保護などわかりやすく説明します。
- 制度の申請方法がわからない⇒患者さんの病名・症状などで申請出来る制度が異なりますので、申請が可能かどうかを確認し必要な書類また記入方法を教えます。
- 医療費が心配⇒自己負担が高くなるように高額医療費には各種の支援制度が設けられていますので、病状に該当する制度(特定疾患支援など)があるか探します。
- 転院先がわからない⇒医師・看護師・リハセラピストさんと相談し患者さんに最善の介護サービスの提案、また受け入れてくれる病院や施設を探します。

介護保険制度と健康体操を教わりました

自治会主催ANC・民生委員共催で6月18日10時より26名が参加し管理センターで教わりました。最初に包括支援センター長山田道枝さんより「2000年に介護保険制度がスタートしたが、2006年には見直され、その時に包括支援センターが設立されました。そして今年8月からまた大きく改正され、具体的には要介護度の認定・老人ホームへの入所は困難になり、利用者負担も変更になります。次に健康運動指導士：川下巧さんと中山翔太さんより平均寿命（男性80歳・女性87歳）と健康寿命（男性71歳・女性74歳）をどの様にすれば近づける事が出来るのか？それには適度の運動を継続するのがベストですとのお話を聞いたあとでボールと棒を使用した健康体操を楽しみました。



ちょっといい話

第4回「焼酎とビール」 猿渡 一由（アリーナIV）

焼酎…焼酎には「甲類」と「乙類」という分類があり、原料と製法にはいろいろと違いがあります

- ◇ 焼酎甲類⇒乙類との大きな違いは連続式蒸留機で蒸留を行っています。原料（糖蜜など）を発酵して生まれるもろみを連続して蒸留塔に供給し高純度のアルコールを取り出します。そして、商品にする場合は水で薄めて目的のアルコール度数にします
- ◇ 焼酎乙類⇒乙類は単式蒸留機でシンプルに蒸留を行っています。原料の風味が活かされますので原料は多岐に渡り米・麦・芋・そば・黒糖が使用されており、昔から九州など造られていた焼酒や沖縄の泡盛は全て乙類です。次に乙類で現在生産されている主要な焼酎の特長を説明します。
- ◇ 昭和40年代米焼酎（人吉）から焼酎ブームが起き、そば焼酎（宮崎）・麦焼酎（大分）・芋焼酎（鹿児島）とブームはまだ続いています。最近では甲類と乙類を混和した種類もあります。

ビール…一般にビールと総称されていますが、麦芽（ビールで使用する麦芽は二条大麦からつくられます）の使用量によってビール・発泡酒・第三のビールに分けられます。そして、ビールの麦芽使用量は67パーセント以上で他はトウモロコシ・でんぷんが使用されており、発泡酒の麦芽使用量は5～25パーセント、第三のビール麦芽使用量は0パーセント（ラベル表示はリキュールとなっています）です。

ビールの製造工程

- ◇ 仕込み⇒麦芽と米などを粉にして温水に混ぜ合わせます。すると麦芽の酵素の働きで、でんぷん質が糖化液となります。
- ◇ ろ過 ⇒糖化液をろ過してビールに特有の苦味と香りを付けるため、ホップを入れて、煮沸殺菌し麦汁を作ります。その後、麦汁を冷却・沈殿・汙過します。
- ◇ 発酵 ⇒冷却された麦汁にビール酵母を入れますと、醗酵してアルコールと炭酸ガスに分解されます。こうして出来たビールは若ビールと呼ばれまだ、本来のビールの味・香りではありません。
- ◇ 貯蔵 ⇒若ビールを1～2ヶ月貯蔵しますと、本来のビールになります。それを加熱殺菌して、ビン・缶・に詰めて出庫します。加熱処理をしないものが、生ビールです。

第20回大塚・伴南ふれあい祭り開催のお知らせ

夏恒例のふれあい祭りが7月18日(土)午後5時から大塚小学校グラウンドで開催されます。当日はA. シティーよりソフトボール同好会・子ども会・A. ナイスクラブが出店します。ステージでは大塚小学校6年生有志の和太鼓演奏や大塚中学校吹奏楽演奏その他空手の演舞・ダンス・神楽など多数の催し物、花火ショー・大抽選会も行われます。

例年通りお手伝い要員を募集しますので、ご協力をお願いします。

サークル活動

ゴルフ同好会



入梅宣言後天気の良い日と雨の日がありました。天気のいい日にめぐり合うことは困難を極めます。昨日と一昨日は実に気持ちの良い快晴でした。コンペ当日は一変して朝からどんより曇り、今にも降り出しそうな天気でした。「今日はもう止めよう」の声とは裏腹に皆さん元気なやる気を感じました。予報通り昼前から降り出した雨は次第に強さを増し、久しぶりにずぶぬれのゴルフを体感しました。雨に気を取られてのプレーでスコアは二の次です。こうなるとスコアをまとめることは難しくなります。でも皆さん以外のほかいいスコアでした。優勝者はなんと8アンダーの渡部孝さんでした。2位も3アンダーで山下栄さんでした。3位は2アンダーの牛丸敏雄さんでした。

楽唱会



6月の歌唱集は懐かしい歌で「四季の歌」「灯台もり」「出船」「昴」等を歌いました。皆さん昔ラジオで聞いて覚えた歌は気持ちを込めてしっかり歌います。11月の文化祭が今年は例年の3日でなく、1日(日)なので他の予定を入れられないよう伝えました。歌詞をしっかりと覚えて歌いましょう、今日は出来ても皆さん二日後は忘れるんだからと、先生からは痛いところをつかれます。家でも歌詞カードを貼って覚えている方も多いようです。

AG会



6月3日(水)6月度コンペを16名が参加し、北広島町の土師ダムGGコースにて開催しました。昨日からの雨が少し残り、出発時は小雨模様でしたが幹事が晴れ男でもあり、またPCで雲の動きを読み決行しました。現地到着時には小雨が降っていましたがスタート時には雨も上がり、芝コースには水たまりもなくプレーに支障ありませんでした。コースは起伏のある芝コースで幅も狭く、ボールの転がりも芝の抵抗で思うように転がらず皆さん苦戦していました。4ゲーム行い優勝は飯田さん、2位守井さん、3位大江さんでした。土師ダム公園内のレストランで昼食後、千代田道の駅に立ち寄り帰路に着きました。7月13日(月)は今年2回目の4町交流GG大会があります、日頃の練習成果を発揮し好成绩で交流大会を盛り上げましょう。

なでしこ



5月31日、前日まで気懸りでした天気予報がウソのように、好天に恵まれ開催されたフリマに今年も手作り作品を出品しました。

今年は皆で共同作業したエプロン、腕抜きを初めて出品しましたし、布草履は今年もご好評で即完売でした。買っていただいた方には喜んで使用されていることと思います。お買い上げ有難うございました。来年に向けて、また「なでしこブランド」(?)が早く定着するよう引き続き楽しく活動していきたいと思っています。ご期待下さい。