

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第169号 2015. 9. 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9月1日



### 教養講座「市政出前講座：とれとれ広島地魚の話」

8月28日（金）13時から37名の参加で、広島市経済観光局農林水産部の石津敏之課長に「とれとれ広島地魚の話」をテーマに講演していただきました。最初に広島湾で獲れる魚介類（クロダイ・コイワシ・スズキ・ギザミ・キス・アナゴ・カキ等）の美味しい料理の仕方、栄養と健康について説明がありました。クロダイ（チヌ）は生まれてから全て雄として成熟し、2歳（20cm）まではオスとして繁殖活動に加わり3～4歳で多くがメスになるそうです。ギザミ（ベラ）も性転換する魚として有名で、メス（赤）からオス（青）に変わります。魚介類の栄養については、イワシ・アジ・サバ・サンマ等の青魚は良質のタンパク質、EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）の各種アミノ酸、各種ビタミン類、ミネラル類等が含まれ体の成長、発育をはじめ老化や肥満防止に欠かせない成分です。ホタテ・カキ・アサリ・タコ・イカ・エビ・カニにはアミノ酸の一種であるタウリンが多く含まれ肝臓の働きを活発にする、血圧を下げる、コレステロールを低下させる、視力を増す、疲労回復の働きがあります。その他太田川の魚介類（アユ・シジミ・モクズガニ）と広島市水産振興センターの紹介がありました。講座終了後、広島近郊で獲れる魚の試食をしました。コイワシの刺身や天ぷらに女性部有志によるアジ・タイ・ギザミの南蛮漬やエビ入りの煮物、タコ飯、枝豆、ハムサラダ等美味しくいただき楽しい会となりました。



#### 9月の行事予定

- 7日 4町交流GG大会
- 7日 定例役員会
- 9日 広域公園花壇花撤去
- 14日 広域公園花壇花植え
- 18日 社会見学会
- 23日 道路清掃（管理センター9時集合）

## 8 月度定例役員会(8/3 開催)の報告

8月3日(月)に定例役員会が開催され、まず最初に牛丸会長より二日連続猛暑日が続いています、熱中症には十分気をつけて下さい。ふれあい祭りは台風の影響も無く参加者も例年以上の約4500名と盛大に終わり、会員32名のお手伝いで昨年より多く揃えた商品は10時前には完売しましたが、長い行列ができた等、来年に向けて課題も多少残りました。会員さんに協力をお願いしました「アンケート」本日揃いましたので集計し、その結果を次号のANCだよりで報告し、頂いた意見を今後の活動に生かします。猿渡さんをお願いしていました「ちょっといい話」今回で終了します、引き続きどの様な内容が良いのか考えて下さいと会長より挨拶があり、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 ふれあい祭りの結果報告
- ② 教養講座の件
- ③ (仮)はつらつ健康体操の件
- ④ 9月実施の社会見学について
- ⑤ 広域公園花壇整備について
- ⑥ 自治会主催の敬老会(予告)
- ⑦ その他(住区幹事変更・クリーン作戦  
火災保険金・会計報告他)

## ANCアンケート報告

7月に実施しました会員の皆さまへのアンケート76%の回答がありました。ご協力有難うございました。結果の詳細につきましては改めて「ANCだより別冊」として近日中(9月中)に配布させていただきます。

速報値として、年齢構成とANCの活動に対する回答のみ、ご報告します。

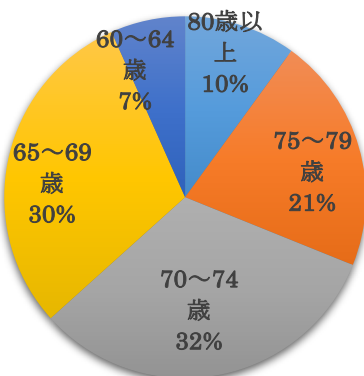
円グラフ(年齢構成、ANC活動)

平均年齢は前回7年前と比べて約3.1歳年をとり72.6歳になりました。

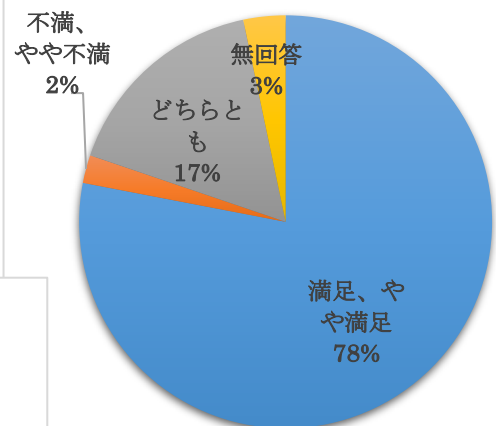
また、70歳以上の方が60%を超えて、前回比20%アップしました。

ANCの活動に対する回答では、満足、やや満足が約77%で、概ね会員の皆さまには好評を頂いていると思います。ただ、やや不満、不満が各1件あり、まだまだ改善すべき点があるのではと考えさせられました。

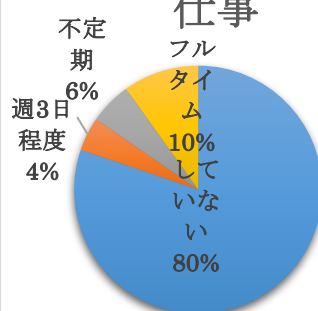
### 年齢構成



### ANCの活動



### 仕事



## 夏恒例の親子3代ソフトバレーボール大会で健闘！！

猛暑真っ盛りの8月23日（日）に毎年恒例になっている、大塚体協主催の親子3代ソフトバレーボール大会が大塚小学校体育館で開催され、この大会には過去十年間、熟年の部（45歳以上の男女）の主力メンバーとしてANCの会員が出場しています。今までの成績はセットをとったことはありますが、勝利をあげたことはありません。今年は初勝利を目指して、山根さん、守井さん、富永さん、田村さん、牛丸さんの5名が出場しました。残念ながら守井さんは負傷の影響で応援に回りましたが、その他4人の平均年齢は70歳で他地域のチームとは約20歳近い差があるなかを奮闘し、もう少しで初勝利まで行きましたが、最後は年齢の差で惜敗しました？暑い中、心地良い汗をかいて怪我もなく日頃の運動不足を少しでも解消出来た気がします。A. シティからは一般の部と熟年の部2チームが参加し一般の部チームは総合2位と大健闘でした。ちなみに熟年の部は4位でした。



### リタイヤ生活の豆知識

#### 第18回生活習慣病改善のための食事療法

糖尿病や高血圧高脂血症などの生活習慣病の改善は、「適正なエネルギー摂取」「栄養バランス」「規則正しく食べる」「塩分はひかえめに」が重要になりますが、今回は以下の事を説明します。

##### 適正なエネルギー摂取

摂取量が多すぎると肥満の原因となり、生活習慣病を発病したりさらに悪化したりします。

基礎代謝量（一日に摂取するエネルギーの目安）⇒理想体重（Kg）×（20～30）Kcal

理想体重＝身長（m）×身長（m）×22です。例えば身長1.6mの女性ですと1.6m×1.6m×22＝56.3Kg 56.3Kg×25Kcal＝1,407Kcalが基礎代謝量となります。

摂取カロリーを減らすためには、①揚げ物は衣を薄くして新しい油で短時間で揚げる ②甘い食べ物（砂糖類の入ったもの）は極力避ける ③動物性の脂肪より植物性の油・魚の脂肪を摂る ④低カロリー食品の海藻類・野菜などを多く摂取し腹持ちを良くする ⑤よく噛んで食べる。

以上に注意して下さい。

##### 代表的な食事のKcal

Kcal は材料や調理法によって違いますのであくまでも目安ですが、カツ丼893Kcal 天ぷらそば459Kcal 幕の内弁当800Kcal 冷やし中華467Kcal ご飯（普通盛り150g）240Kcal 海藻サラダ32Kcal みかん（1個）40Kcalです。

##### 栄養バランス

適正なエネルギー摂取量の範囲内で栄養バランス（目安として炭水化物6:脂肪2:タンパク質2）のとれた食事を摂ることが大切です。特に食物繊維を多く含む野菜類や海藻類を多くとるようにし、脂肪の多い食品や砂糖類は控えましょう。



## 清掃活動

8月16日(日)盆明けでそれぞれにお疲れのところ、22名(男性13名、女性9名)の参加で大塚郵便局交差点までと、第四公園の他パレット東側の調整池周辺の清掃をしました。ここ2~3日朝夕は少し涼しくなっていました。日中はまだまだ暑く皆さん大汗をかきながらゴミ拾いとゴミの分別をしました。夏休みとあって、沢山のゴミでペットボトル3袋、可燃ごみ・リサイクルプラ各2袋、缶・その他プラ各1袋でした。9月の清掃活動は伴地区クリーン作戦に併せ23日(水、祝)に変更しますのでご協力よろしくお願いします。

## サークル活動

### 楽唱会



8月は26日一回の練習でした。1ヶ月ぶりに楽譜を開いた方も多かったようですが、先生の熱の入ったご指導に、夏休みボケしていた私たちも今まで習ったことを思い出すのに必死でした。歌詞の意味をよく考えてと、いつも言われてしまいます。文化祭まであと4回の練習です。歌集の中からは「故郷の廃家」♪誰が風を見たでしょうの「風」を歌いました。9月の練習日は9日と30日となります。

## 「はっらっ健康体操ANC教室」開催のお知らせ

表題の案内文既に会員さんにお渡ししておりますが、再度お知らせします。会員さんの平均年齢は毎年上昇しており、近い将来本格的高齢化社会を迎えますが、公的支援(介護保険・年金など)は今後ますます厳しくなり「自分の事は出来るかぎり他人に頼らず自分で出来る」健康な老後を迎えることが大切になります。そこで年齢に合わせた適度な運動で「健康寿命」を伸ばす事を目的に体操教室を企画しましたので、皆さんお誘いあわせてご参加下さい。

- 開催日時 9月15日(火)午後1:30~3:30
- 会場 管理センター大ホールB 会費 300円(当日ご持参下さい)

## (仮)健康マージャン倶楽部発足

ANCのサークルとして「健康マージャン倶楽部」を下記の通り発足します。  
手(指)と頭の運動を兼ねて楽しみませんか。

1. 日時 第1回 9月25日(金) 13:30~17:00  
定例会10月からは第1、3金曜日 13:30~17:00
2. 場所 ステージ集会室
3. 参加費 参加の都度100円

※入会希望の方はアーバンⅢ-802 富永敏通(Tel 299-7050)まで連絡下さい

## よもぎの会(絵手紙)再開のお知らせ

永らくお休みしていました、よもぎの会(絵手紙)を再開します。今までの会員さん、新しくチャレンジしようかなとお考えの方、下記日程で打ち合わせ会を実施しますので、ご参集ください。

- ・日時 9月17日(木)午後1時30分より
- ・場所 ステージ集会室(きれいになっています)

何か解らないことがありましたら、イースト井田みや子までご連絡下さい。