

ANCだより

A・ナイスクラブ

第170号 2015. 10. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

122名

男性 66名

女性 56名

平成27年10月1日



社会見学（広島郷土資料館）

秋晴れに恵まれた9月18日（金）17名の参加で今年度第1回目の社会見学を実施しました。今回は明治44年（1911年）に旧宇品陸軍糧秣支廠として軍用の牛肉缶詰が製造されていた建物で、現在郷土広島の歴史に関する資料が展示されている「広島市郷土資料館」に行きました。各自バスと電車を乗り継ぎ10時に全員が現地集合しました。最初に集合写真を撮り、説明員から建物は爆心地から3.2km離れており倒壊は免れたが、爆風により屋根の鉄骨も全て下向きに折れ曲がり現在2本だけ保存・公開されていること、また常設展示として広島の伝統的地場産業、昔の暮らしについて現物資料やパネルで紹介されているとの説明がありました。その後は各自、1階のカキ、海苔養殖、山繭織り、大田川の舟運や昔なつかしい生活道具等が展示されている部屋を、2階の広島の歴史、民族などに関する様々なテーマで開催されている企画展示を約1時間見て回りそれぞれ自由解散としました。



広域公園花壇花植え

9月9日（水）23名の参加で、5月に植えた花の撤去と耕作をしました。特にしだれ桜下花壇のマリーゴールドは、今夏の雨が多かったため今までになく膝上より大きく育ち処分の袋詰めするのに半分に切って始末しました。9月14日（月）21名の参加で、第一球技場横花壇にジニア、しだれ桜下花壇になでしこ、プランターに千日紅と、合計3000鉢植えました。皆さん手慣れた様子で縦横をにらみながら綺麗に植えました。参加いただいた



延べ44名の方大変ご苦労様でした。

10月の行事予定

- 1日 交通安全指導
- 3日 子ども会交流会
- 5日 定例役員会
- 16日 秋季旅行会
- 18日 道路清掃（管理センター9時集合）
- 30日 健康ウォーキング：芋煮会



9 月度定例役員会(9/7 開催)の報告

9月7日(月)に定例役員会が開催され、まず最初に牛丸会長より暑い夏だと思っていたら、報道で今年は冷夏だったと知り驚きましたが、会員の皆さん元気に夏を過ごされた様子で安心しております。8月28日開催しました教養講座は37名の参加で大変盛り上がりました。ANCから4名が参加しました「ソフトバレーボール」大会は健闘及ばず4チーム中4位でした、来年また機会があれば若い人を誘い上位を目指したいと思います。それと自治会が缶バッジを作成し会員に配布して

います。缶バッジは災害時使用する事を目的に作成されましたが、会員としてのメリットを付けるため地元企業(主に賛助会員)と提携しています。その詳しい内容はA. C I T Yニュースに掲載されますと、挨拶が有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 はつらつ健康体操の件
- ② 社会見学について
- ③ 広域公園花壇整備について
- ④ アンケート結果報告
- ⑤ 27年度下半期活動計画担当者
- ⑥ 会計報告

清掃活動

9月23日(祝)伴地区クリーン作戦に合わせて清掃を行いました。

シルバーウイーク最終日、秋晴れの空の下26名(男性17名、女性9名)で大塚郵便局交差点まで、第四公園・パレット東側調整池周辺のゴミを拾いました。今回もペットクラブの会員さんも参加して大変多くの人数で清掃活動を行いました。相変わらずタバコの吸い殻が多く、ゴミは全部で9袋ありました。清掃の後はいつもの様に管理センターロビーでお茶を飲み、談笑しました。一つ残念な事がありました。参加者全員気持は50代(?)のつもりですが、若い人には高齢者に見える様で警察に「道路中央分離帯でのゴミ拾いは危険だ!」との通報がありました。ANCとしても清掃の仕方をより安全に改善し、周知徹底しなければいけません。ヨーロッパでは安全は自分の責任において自分で守る「自己責任」の考え方が一般的だそうです。私達も無理せず「自己責任」の精神でやって行きたいと思います。今後共ご協力宜しくお願いします。

次回は10月18日(日)9時からです。

健康マージャン倶楽部発足

9月25日(金)13名が集まり発足会を行い、ANCのサークル「健康マージャン倶楽部」として活動することになりました。会員はいままでの同好会メンバーを継続することとし会員数は16名で発足しました。毎月第1・3金曜日を健康マージャン日とし、年に2回程度大会を開催することも決定しました。マージャンは脳の活性化や指の運動等老化予防(認知症等)に良いと言われておりますので気楽に入会し、わいわい、がやがやと健康マージャンを楽しみませんか。参加申し込み希望の方は幹事まで連絡下さい。

1. 開催日 毎月第1・3金曜日 13:00~17:00
2. 場所 ステージ集会室
3. 幹事 富永(299-7050)・坂本(848-7235)
4. 会費 1,000円(年間)
5. 参加費 100円(集会室使用料)

なお、10月の実施日は他行事予定があり2日・23日の金曜日です。

4町交流グラウンドゴルフ大会

9月7日（月）27年度第3回4町交流GG大会が、藤興園町内会の幹事で83名が参加し広域公園第2球技場で開催されました。雨を心配していましたが、明け方には上がり比較的涼しい中プレーできました。ANCから今まで最高の27名が参加し熱戦を繰り広げました。成績は女性の部で井田みや子さんが2位、男性の部で大藤信義さんが5位、坂本正紀さんが7位、栗栖初人さんが9位に入賞されました。



第1回 はつらつ健康体操ANC教室

9月15日午後1時半より管理センター大ホールで32名が参加し、講師にIGLより健康運動指導師川下さん、中山さんを迎えて開催されました。身体検査から初めたのですが、多くの皆さん「思っているより体重は重く、身長は低く、血圧は高く、体は硬く」なっていました。その結果を知って講師より「自分は若いと思っても加齢は進んでいます。加齢を遅らせるために体操をしましょう」との話があり、いよいよ始まりです。最初に講師より「決して無理はしないで、楽しみながらやりましょう」との話があり、今回のテーマは「転倒予防と頭の運動」でマットとボールを使用しました。体操終了後皆さん感想は、「ボールを受けて投げるだけでもやり方を工夫すれば腰の回転運動になる」「足元に注意しながら計算するのはいい頭の運動になる」「太ももを意識して上げながら歩く事が転倒予防になるのが良く理解できた」「講師の足の動きを一生懸命覚えようと努力した」「気持ちのいい汗をかいた」などでした。第2回は「正しいウォーキング」をテーマに11月17日午後1時半より管理センター大ホールで開催します。参加申請書は必要ありませんので気軽に友達と誘いあわせてお出かけ下さい。（当日参加費を200円頂きます）



ANCアンケート報告その2

9月号のアンケート報告で結果の詳細については別冊にて報告するようにしていましたが、今年より12月号まで3回に分けてANCだよりの中で報告するように変更致します。今回は、年齢、ANCの活動、仕事について、詳細報告致します。（9月号のグラフを参照して下さい）

平均年齢について（但し概算値として算出しています。実年齢とは若干の違いがあります）

	60代	70代	80歳以上	合計	平均年齢
男性	15名	27名	3名	45名	72.4歳
女性	17名	21名	6名	44名	73.0歳
合計	32名	48名	9名	89名	72.6歳

最高齢は90歳

仕事について

	していない	週3日程度	不定期	フルタイム
男性	31名	1名	4名	9名
女性	41名	1名	2名	
合計	73名	2名	6名	9名

男女不明が1名あります

ANCの活動について（評価）

	満足	やや満足	やや不満	不満	どちらでもない
男性	32名	6名			7名
女性	27名	6名	1名	1名	7名
合計	59名	12名	1名	1名	14名

満足+やや満足 男性 84.4%

満足+やや満足 女性 75%

女性の満足度を上げるような活動を検討します

下記にANCの現状についていただいたご意見を紹介します

ANCの現状について

- ・男性中心に組織が動いている。女性の意見も聴いてほしい。特にバス旅行、長距離は高齢者にはきつい。
- ・活発な活動で世話をしている方大変ご苦労様です。皆さん満足していると思います。
- ・少しづつ行事に参加するようになり、活動の様子が解ると、日程が合えば次も参加してみようと思います。
- ・ANCのA. CITYで果たす役割目標や課題を明確にして、高齢者が安心して過ごせるように各種団体と共同して活動出来れば、日本一の老人会になると思う。

11月号では行事への参加状況、サークル活動への参加状況とサークルについてのご意見を紹介します。

サークル活動

よもぎの会（絵手紙）



10月より再開します。基本は第1・3火曜日の午後1時～3時にステージ集會室で開催します。会費は月額200円です。先生はいませんが、お手伝いは出来ます。絵手紙は“へたがいい”“へたでいい”の精神です。興味のある方は是非覗いてみて下さい。お茶も出ますのでマイカップご持参下さい。10月は都合により20日のみです。ご連絡はTEL 849-0138井田まで。



楽唱会



文化祭に向けて4曲の練習も仕上げの段階に入っています。「明るい表情で、歌詞の持つ意味を考えて心を込めて歌いましょう！！」の先生の言葉に、一同いつも頷いています。新しい曲「ロンドンデリーの歌」も少しずつ歌い進めています。歌集の中からは「いつかある日」を歌いました。

新入会員紹介

パレット 田中 耕司 様
パレット 伊藤 敏晴 様

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます
フォレスト 林 京子 様