

ANCだより

A・ナイスクラブ

第171号 2015. 11. 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11月1日



27年秋季旅行会

絶好の秋晴れに恵まれた10月16日（金）28名の参加で秋季旅行会を実施しました。今回は世羅高原農場ダリヤ祭りと三次ワイナリー、奥田元宋・小由女美術館をめぐるコースでした。Aシティを8：30に出発し山陽道河内ICからフライトロード経由で最初に世羅高原農場を訪ねました。丁度ダリヤ祭りが開催中で西日本最大といわれる広大なダリヤ畑に大きなものから小さなものまで、種類も色々でまさに百花繚乱のダリヤを見学することができました。そこで全員ダリヤ畑に入り記念写真をパチリ。ダリヤの魅力を楽しんだ後、昼過ぎに三次ワイナリーに到着し早速ワイン製造工程の説明を受けながら見学しました。ここはワインがテーマの充実した観光施設で発酵、熟成、瓶詰め、保存までの工程を見学できます。見学後肉コースとシーフードコースに分かれワイン付きバーベキューの昼食を堪能しました。ワイン物産館でワインの試飲、買い物を楽しんだ後で隣接の奥田元宋・小由女美術館まで徒歩で移動し常設展示の作品とゴッヤンの特別展を鑑賞しました。この美術館は絵画以外にもロビーから満月が見えるように設計された「日本で一番月が美しく見える美術館」としても有名だそうです。秋のこの時期に絵画を鑑賞し、しばし心と和むひと時でした。こうして秋季旅行会は再発見の花風景、三次グルメ、個性あふれる美術館等感動の一日を過ごし帰路は三次ICから中国道経由で16：30 Aシティに無事帰着しました。



11月の行事予定

- 1日 秋祭り・文化祭
- 4日 定例役員会
- 10日 高齢者GG大会
- 15日 道路清掃（管理センター9時集合）
- 17日 はつらつ健康体操ANC教室
- 29日 自治会主催GG大会
- 30日 4町交流GG大会

10 月度定例役員会(10/5 開催)の報告

10月7日に定例役員会が開催され、まず最初に牛丸会長より朝夕と昼間との温度差が大きいので、風邪などひかない様、体調にはご注意ください。9月23日の道路清掃で警察から事情を聞かれました件で話しがあり、「中央分離帯から車道に出て清掃活動をして危険ではないか」との通報を受けたので状況確認に来たとの事でした。守井政子さん（清掃担

当）が対応して一応納得してもらいましたが、ANCとして中央分離帯内の清掃は当日2名の方をお願いして、今後は車道に出ての清掃は一切中止とします。9月30日の敬老会は今回から自治会員のみ案内状が出されましたが、42名の参加があり木遣などで盛り上がりました。10月・11月と大塚小の稲刈り・秋季旅行会・健康ウォーキング&芋煮会・秋祭りと文化祭・Gゴルフ大会など行事が多くありますので役員さんのご協力をお願いしますと、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 秋季旅行会について
- ② 健康ウォーキング&芋煮会
- ③ 27年度下半期活動計画担当者
- ④ 11月1日開催の秋祭りと文化祭
- ⑤ 会計報告

清掃活動

10月18日（日）爽やかな朝の日差しの中19名（男性12名 女性7名）で清掃を行いました。冒頭牛丸会長より安全に清掃活動をする為、次の様な注意がありました。

- ① 道路中央分離帯のゴミ拾いは2名で行い、道路横断の安全確認は会長がします
- ② 車道には絶対出ないで下さい

以上2点を周知徹底したいと思いますので、ご協力の程宜しくお願い致します。

次回は11月15日（日）です。多くの方の参加をお待ちしています。

リタイヤ生活の豆知識

第19回 生活習慣病改善のための食事療法のポイント

糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の改善に大切な事が4項目ありますが、前回（第18回）は「適正なエネルギー摂取」「栄養バランス」を説明しましたので、今回は「規則正しく食べる」「塩分は控えめに」について説明します。

規則正しく食べる

肥満を予防するためにも1日に必要なエネルギー摂取量を3回に分け決まった時間に摂り、おやつや間食は控え、規則正しい食事を心がけましょう。また就寝直前の飲食は肥満の最大の要因と言われています。極力避けるようにしましょう。

塩分は控えめに

血圧上昇最大の要因は塩分の摂り過ぎと言われています。塩分を控えて薄味にしたり酸味や香辛料で味付けの工夫をしてください。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4.3g、にぎり寿司2.6g、味噌ラーメン6.3g、天ぷらそば4.9g、サンマの塩焼き、1.8gの塩分が含まれていますが、果物・アルコール類・ご飯などには塩分は含まれていません。

塩分摂取量を減らす工夫

- ご飯全体に味のついている「丼もの」「寿司」などは塩分が多く含まれています。
- 漬物は塩分の固まりです、出来るだけ残しましょう。
- お味噌汁の具やラーメンの麺は食べても汁は飲み干さないようにしましょう。
- 醤油はかけて食べるのではなく付けて食べる習慣を身に付けましょう。

健康ウォーキングと芋煮会

定例となった健康ウォーキングと芋煮会を、秋晴れの10月30日開催しました。午前10時40分に管理センターを出発、広域公園正面の銀杏並木通りからANCで管理している枝垂れ桜下の花壇まで歩き休憩、公園外周通りを散策しながらテニスコート施設内を抜け、小学校前を通りアーバン住区から巨石公園まで1時間余りのウォーキングでした。



巨石公園では前日からの準備で、会員有志から提供してもらった里芋、野菜による芋煮が用意されており、散歩で空腹となったお腹が待ちきれない好い匂いを漂わせていました。女性会員による手作りの「おむすび」と料理自慢の男性たちによる焼き物等豪華な昼食会が始まり57名の参加者大満足の大会となりました。ANCではマンション生活の中で、会員の健康維持を目標にたくさんの行事を計画し、会員のコミュニケーションを図り、楽しい生活と活気のある街づくりをしたいと頑張っていますので、皆様の積極的なご参加を期待しています。

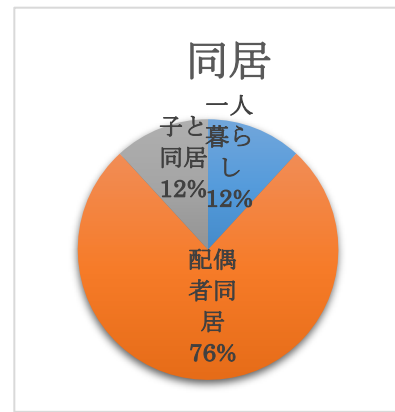
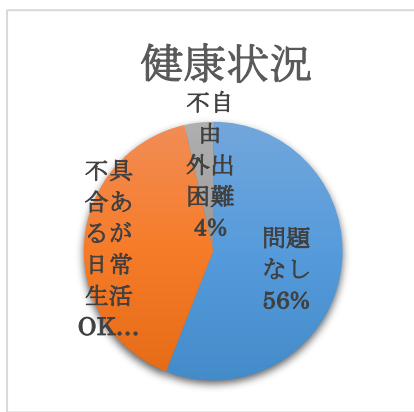
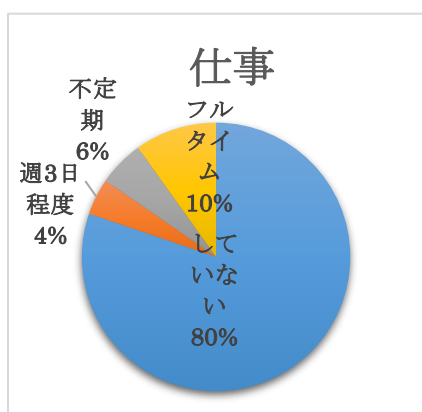
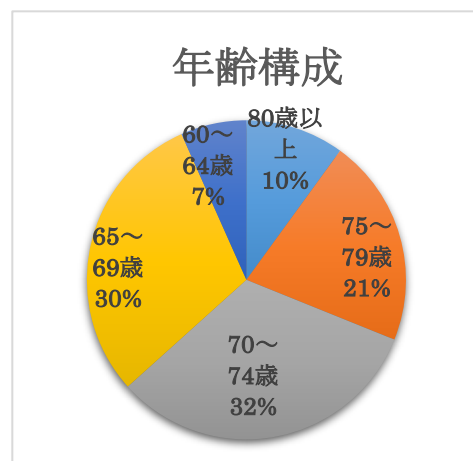


ANCアンケート報告その3

今回は会員様自身の事について少しまとめてみました。

平均年齢は72.6歳と前回に比べて約3.1歳アップしていますが、男女別では男性72.4歳、女性73.1歳と女性が約0.7歳年長です。男性は66.7%、女性は61.4%が70歳以上になります。

また、出身地では広島県が42.3%、中国地方は70.5%になり、遠方では鹿児島県と青森県が各1名でした。仕事は80%の人がしていません。20%の方が何らかの形で仕事を続けています。健康状態は96%の方が不自由なく生活されています。生活の環境では1人暮らしの方が11名で約12%です。趣味は色々多趣味で活躍されています。(グラフを参照下さい)



サークル活動

ゴルフ同好会



7・8・9月と三ヶ月雨のため研修会は中止となりました。10月は四ヶ月振りに久々のゴルフ研修会を10月15日(木)に15名が参加し東広島カントリークラブ南コースで開催しました。猿渡一由さんが高ハンディに恵まれて7アンダーで見事優勝されました。二位はアリーナの勝田 巽さんが6アンダーでした。四位までアンダーパーでした。今回からパレットⅡ番館の伊藤敏晴さんが新に参加されることになり大会に華を添えてくださいました。10月の研修会は二回行うこととなっていましたので、二回目を10月27日(火)に戸山カントリークラブで開催しました。雨男の異名を頂いた上田幹事のせいか午後は雨になりました。昨日まで晴天の秋晴れが25日続き、翌日も秋晴れだったのに、当日だけ雨という状況でした。そのような中で5月頃入院されていたステージの片岡浩平さんが3アンダーで見事優勝されました。退院されて初めて100を切ったとのことで喜びもひとしおのようでした。二位はアリーナの作野 脩さんがパープレーでした。今回から、パレットⅠ番館の田中耕司さんとⅡ番館の兵藤修治さんが新に参加され賑やかになりました。新人が三名増えて益々会も活性化されました。今後の活躍が期待されます!!

楽唱会



10月28日は11月の文化祭に向けて、伴奏の先生をお願いして最後の練習をしました。歌詞の覚えが完璧でないので、今年も楽譜は手に持つことになりました。明るい表情で言葉ははっきりと、あまり下は見ないで歌いましょうねと注意がありました。一年に一度の発表の場なので、皆さん多少の不安はあるようですが、多いに楽しんで歌いたいと思います。このANCだよりが発行される頃は皆さん終わってホッとしている頃と思います。

AG会



11月14日(水)安佐北区安佐町久地のシャクナゲ園で有名な花みどり公園GGコースにて下期第1回のコンペを行いました。快晴の中、起伏のある天然芝のコースに22名(男性15名、女性7名)が参加し熱戦を繰り広げました。もみじコース・つつじコースを各2ゲームプレーし優勝は富永さん、2位守井さん、3位大谷さんでした。AG会は現在26名(男性18名、女性8名)で概ね毎週月曜日と水曜日を練習日とし、時々県内外のGG専用コースにてコンペを行っています

絵手紙の会



10月から5名の仲間で開催しました。11月は3日(火)16日(月)の13時から15時までです。興味のある方はステージ集会室をのぞいてみて下さい。



第2回はつらつ健康体操ANC教室開催のお知らせ

9月15日IGLより健康運動指導師川下さん、中山さんを講師として迎え「転倒予防と頭の運動」をテーマに第1回はつらつ健康体操ANC教室を開催しました。第2回目を11月17日に「正しいウォーキング」をテーマに開催します。詳しい内容は後日案内文を配布しますので、皆さん誘い合わせのうえ多数の参加をお待ちしています。