

ANCだより

A・ナイスクラブ

第179号 2016. 7. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

119名

男性 62名

女性 57名

平成28年 7月 1日



大塚児童館三世代交流会に参加しました！

6月11日（土）恒例になっている親子三世代交流会に男女合わせて18名が参加しました。絵手紙、お手玉、けん玉、かるた、めんこ、こままわし、皿まわしで、13時30分から15時まで子供たちと一緒に遊んで楽しい時間と元気をもらいました。子供たちも始まる時は少なかったのですが、終わりごろは30名以上が参加して元気いっぱいでした。皿まわしでは教える側の大人も、名人の出張さんが所用で欠席になったため、一度は回そうと必死でチャレンジしていましたが回せたのは数人で、子供のほうが上手に回していました。楽しく遊んだあとは大塚母親クラブ名物の手作りわらび餅をいただきました。来年も実施されるので、皿まわしは再度チャレンジして出張さん以外に名人が出るように頑張りましょう。



第21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16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。当日ステージでは大塚小学校の和太鼓演奏や大塚中学校吹奏楽演奏・和太鼓、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。

ANCも出店しますので多数のご来場をお待ちしています。



7月の行事予定

- | | | |
|------------|----------------------|-------------|
| 1日 交通安全指導 | 4日 定例役員会 | 4日 4町交流GG大会 |
| 16日 ふれあい祭り | 17日 道路清掃（管理センター9時集合） | |
| 20日 健康体操教室 | | |

6 月度定例役員会(6/6 開催)の報告

6月6日(月)に定例役員会が開催されました。冒頭牛丸会長より、例年より少し早い梅雨入りになり、暑い日が続くと思われます。ANCも高齢化が進んでいますので、体調管理には十分注意してください。5月は行事が色々ありご協力ありがとうございました。広域公園の花壇管理費が従来より約7万円程度手取りが多くなりますと報告がありました。その後右記事項について審議しました。

※⑤のKST具体的活動についての審議でサロン活動を実施してはと意見があり、会員が集まれる憩いの場所、運営について来月役員会にて審議することになりました。

今月の審議事項

- ① 児童館三世代交流会
- ② 子供会との交流
- ③ ヒロバでフリマ結果報告
- ④ 健康ウォーキングについて
- ⑤ KST具体的活動について
- ⑥ その他、会計報告

ホテル観賞会を実施しました！

6月は健康ウォーキングに替わり昨年同様「ホテル観賞会」を実施しました。

6月6日(月)午後7時半、管理センター前を6台の車に分乗、出発しました。

当日は出発まで雨が降らないか大変心配していましたが、何とか雨は降らず予定通り行われ、25名の参加がありました。

伴の岡崎神社そばの奥畑川河川敷に集まり待つこと10数分、いよいよ午後8時、1匹、2匹と飛び始め、10匹、11匹、12匹、乱舞とまでは言えませんでした。10数匹が川の上を飛び回る姿を目の当たりし、素敵な夏の夜を一瞬ですが味わうことが出来ました。1週間前に下見をしたときは、まさに数え切れないほどの源氏ボタルが乱舞しておりましたが、当日は午後8時40分、これ以上ホテルは増えないだろうとの事で観賞会を終了いたしました。

奥畑地区をはじめとした、奥畑川沿いの皆さんのホテルやとんぼを守るご努力は大変で、常に川をきれいに保つことは勿論のこと、幼虫やカワニナが住むのに都合のよい石ころの散乱するような場所や(幼虫の隠れ場所に必要)砂地で太陽光線が差し込み、藻や苔が生えやすい場所を作ること、餌のカワニナが住める所を作ること等々、環境を維持するのに大変な労力を注がれています。このことに敬意を払いながら、いつまでもホテル観賞会が継続できますことを願っています。

広島市老人クラブ運営費補助金確定

4月に広島市に申請していましたが、平成28年度広島市老人クラブ運営費補助金が6月27日に84,000円の入金がありました。これは広島市が市内老人クラブに対して規模別(人数)に補助金を決めて、申請に基づいて給付する制度です。奉仕活動、学習活動、健康活動のいずれかの活動に毎月正会員25名以上参加することが求められています。ANCは会員数120人以上で活動も余裕をもってクリアしています。昨年度より84,000円が給付されています。

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

アリーナIV-901 猿渡 一由 様



- ◆ **脱水症と熱中症は違います** 暑さが原因で起こる脱水症の症状に熱中症が含まれますが、熱中症は体温が38～40度くらいまで上昇します。高齢者は加齢の影響で暑さを感じにくく熱中症のリスクが高くなります。高齢者は余り暑さを感じなくても水分を十分に摂取して下さい。
- ◆ **水分は生きる上で必要不可欠です** 体重の約60%は水分(体液)です。体液とは、血液や唾、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分です。成人男子で体重70キロの場合、体内に一日に食事に含まれる水・飲み水などで約1.3L取り入れ、尿・便・汗などで約1.3L排出しています。この循環が困難になると、体調不良(病気)になります。
- ◆ **体調が悪い時は体の渴きを疑いましょう** 汗をかいたり水分補給が少しでも不足すると、体液が減り体調に変化がみられます。ふらつき、めまい、微熱などの症状が現れると「脱水症」と呼ばれ軽度の場合は水分補給で回復しますが、回復しなければすぐ医療機関にかかりましょう。重度の場合は死に至る可能性もあります。
- ◆ **高齢者は脱水症にご注意ください** 体液が体重に占める割合は、赤ちゃん90%・子供70～80%・成人60%・高齢者50%と年齢とともに変化します。高齢者は50%まで減ってのどの渴きを感じるセンサーの働きが低下していて日常的に水分不足のリスクがあります。そのため失った水分が少しでも脱水症を起こしやすいのです。のどが渴いたと感じたら体は渴き初めています。特に高齢者は我慢せずすぐ水分を補給しましょう。30分に1回コップ1杯(180～200CC)が目安です。
- ◆ **身体が乾かないための水分補給** 水分を一気に多量に飲んでも尿として排出され体内には残りません。体内に貯めることが出来るのは食べ物に含まれている水分です。ですから食事をきちんと摂ることが大切なのです。

第1回健康体操教室開催

前年度はつらつ健康体操を2ヶ月に1回の割合で、5回開催し好評でした。そこで今年度はANC健康活動として健康体操教室を計画しました。その第1回目として18名の参加で6月15日に午後1時30分より3時までサウンドルームで開催しました。

今後毎月第3水曜日(8月だけは第2水曜日)午後1時半より3時までサウンドルームで、講師は引き続きIGLの川下さんお願いしました。内容は体の機能を健康に保つ体操を中心に音楽体操・脳活性化体操を取り入れ「楽しく出来る体操」としました。次回は7月20日に開催します。見学だけでも歓迎しますので是非ご参加下さい。



サークル活動

ゴルフ同好会



今年最初のコンペを6月7日に千代田 OGM ゴルフ倶楽部で開催しました。前日も雨が降り心配していましたが、幸いほとんど雨も降らず午後からは日も差す中無事開催できました。難しいセッティングでしたが、牛丸敏雄さんが2アンダーで見事優勝、準優勝は1アンダーで斎藤信義さん、3位は1アンダーで上田達雄さんでした。表彰式、懇親会をA. C I T Yに帰り午後7時からイースト集会室で開催し、ゴルフ談議やよもやま話で大いに盛り上がりました。7月の研修会は、7月22日に東広島カントリークラブで開催予定です。下期は、晴れを引き込みすんなりと開催したいものです……

楽唱会



うっとりしい梅雨の季節になりなしたが皆元気に歌っています。男性3名との三部合唱のレパートリーも少しづつ増えてきました。いつも歌い終わるとサッと解散して帰宅してしまうので、年に二回くらいはゆっくりおしゃべりしませんか?ということで22日早めに練習を終わり、食事会を開催し、賑やかにしゃべり、食べて楽しい時間を過ごしました。いつまでも元気に歌っていきましょうとみんなで誓いました。



絵手紙の会



梅雨に入りステージにお住いの山下さんが育ててくださったあじさいが色鮮やかに咲きほこっていました。画材にはうってつけで、描かせて頂きました。ありがとうございました。皆んな四苦八苦して描いていましたが、味のある絵手紙が出来たと思います。今回は描き方です。描きたい物とニラメッコしてよく見つめると特徴が見えてきます。そして実物の2～3倍に拡大し、全体を描こうと思わず一番描きたいところをアップ像で……



7月は5日(火)と19日(火)を予定しています。

AG会



6月20日(月)18名が参加し、安佐町久地の花みどり公園GGコースで6月コンペを開催しました。梅雨の時期、雨を心配しましたが時折青空ものぞく蒸し暑い中でのプレーとなりました。天然芝でグリーンが長く皆さん短いショットに苦戦されました。特筆すべきは大谷さん!!スタートホール50mコースで2回ホールインワンを達成されました。成績は山下さんがダントツの4ゲーム計70で優勝、2位は78で飯田さん、3位は79で河野さんでした。帰りに「わたや沼田店」で昼食を取り解散しました。7月4日(月)は4町交流GG大会があります。

お知らせ

カラオケ同好会発足に向け準備中、近々案内する予定です。大きな声で昔の歌、新しい歌、元気いっぱい歌い、楽しい憩いの場にしませんか。

