

ANCだより

A・ナイスクラブ

第180号 2016. 8. 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 8月 1日



第21回大塚・伴南ふれあい祭り

7月16日(土)午後5時から大塚小学校グラウンドでふれあい祭りが開催され、ANCも38名が参加し、例年と同様ベーコン串、ハッシュドポテト、ジュース類の販売で出店しました。前回までは梅雨明け後の開催でしたが、今回は梅雨の真ただ中での開催で「雨天中止」延期開催は無しとの事でしたから、特に商品の仕入れ担当の皆さん天気予報に一喜一憂されていましたが、皆さんの願いが天に通じたのかふれ

あい祭り当日は「曇り所によりにわか雨」との予報で安心して仕入れ出来ました。さあ出店準備です。女性は2時からベーコン切り男性は出店道具の搬入から始め、商品は昨年閉会式のかなり以前に無くなりお客さまにご迷惑お掛けしましたので今年は昨年より多めで、ベーコン串660本、ハッシュドポテト1000個、ジュース類2000本用意し、開始1時間前には準備は全て完了しました。すると同時にお客さまが来られ閉会式の10時頃まで途切れるどころか、ピーク時には長い行列ができてしまいました。焼く方は暑さで

汗まみれになり、販売する方はお客さまの対応に、お金の整理をする方は間違わないように皆さん頑張っておられました。その合間に知っている子供達が来るとお話しをしたり、8時頃上がった花火ショーを見上げました。9時から3回ありました抽選会(今年も2等などANCの方も当たりました)今年参加されなかった方、当たるかも知れませんが来年はぜひ参加して下さい。知っている人の名前を呼ばれると歓声が上がったり、孫を連れて顔を出されたりしますと、孫談義が始まり結構楽しそうにしておられました。最後に長時間のお手伝い頂きました皆さん本当にご苦労さまでした。



8月の行事予定

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1日 定例役員会 | 10日 健康体操教室 |
| 21日 道路清掃 (管理センター9時集合) | 21日 親子三代ソフトバレーボール大会 |
| 24日 教養講座 | |

7 月度定例役員会(7/4 開催)の報告

7 月度定例役員会は 7 月 4 日（月）が 4 町交流 G G 大会のため、午後 4 時からイースト集会室にて 13 名全員が参加して開催されました。冒頭、牛丸会長より、最近とみに暑くなってきています体調管理には十分注意くださいと話がありました。また 6 月 22 日にアリーナ猿渡一由様が急逝されました。ご冥福をお祈りいたします。結果昨年 4 月には 124 名の会員が現在 119 名になり、少しずつ減ってきています。来年度老人会補助金申請のために、皆さんのお近くにお誘いできる方がいれば、勧誘お願いいたします。

その後、右記審議事項について審議しました。

今月の審議事項

- ① ふれあい祭り出店の件
- ② 教養講座（8 月開催）について
- ③ カラオケ同好会とカラオケ機材の件
- ④ A N C サロン活動導入の件
- ⑤ K S T 具体的活動について
- ⑥ その他、会計報告

第 41 回 4 町交流 G G 大会

7 月 4 日（月）天候の心配をしましたが開始時間前には雨も上がり、広域公園第 2 球技場（人工芝）で「第 41 回 4 町交流グラウンドゴルフ大会」が開催されました。今回はこころ町内が幹事で総勢 84 名（A シティ 21 名）が日頃の練習成果を競いました。成績は男性の部（参加 51 名）は 2 位に田村さん、7 位に守井さん、8 位に栗栖（初人）さん、女性の部（参加 33 名）は 5 位に沖一恵さんが入賞しました。次回は 9 月 5 日（月）に、藤興園が幹事で開催予定です。



道路清掃

7 月 17 日（日）明け方までの雨が上がりかなり蒸し暑い中、22 名（男性 13 名女性 9 名）で清掃活動を行いました。前日はふれあい祭りで長い時間お手伝い下さった方も多く、お疲れではないかと思いましたが、いつも通り元気に参加して下さいました。また、6 月が雨天中止だったからだと思いますが、缶・ペットボトルが前回よりかなり多かったです。清掃後、涼しい管理センターでお茶とお菓子で談笑しました。次回は 8 月 21 日（日）です。

カラオケ同好会発足のお知らせ

カラオケ同好会会員募集の案内をしたところ、7 月 28 日現在 26 名の方から主旨賛同と同好会参加の申し込みをいただきました。8 月初旬に第 1 回会合を開きカラオケ同好会を正式にスタートします。次号にて詳細をお知らせしますので、まだ参加されていない方もお気軽に入会下さい。



リタイヤ生活の豆知識

第26回 人生わずか60歳ではなく90歳の到来

高齢化が進み2013年には60歳以上の人が、過去最高約4,250万人となりこれは人口の1/3でこの割合はイタリア、ドイツを抜いています。また100歳以上の人も6万人を超えており、まさに人生90歳時代の到来がすぐそこに来ています。長寿時代の実現は本来喜ばしい事です但し問題点もあります。それは「平均寿命」と「健康寿命」の格差が縮まらないばかりか広がる傾向にあるからです。内閣府が幸福度を判断する際に大切にしている項目を聞いた調査があります。それによりますと60歳以上では「健康」「家族関係」「家計」がトップ3でしたが、中でも「健康」は年齢が上がるほど重要視されており高齢者の皆さん健康寿命を大切にされています。ここで、平均寿命と健康寿命の考え方の違いを再確認します。

- ◆ **平均寿命** 生まれたばかりの赤ちゃんが何年生きるかを示すもので、2013年では男性80.21歳、女性86.61歳と発表されましたが、この数字には「寝たきりで会話も成り立たない人」や「自分では何も出来なくて手厚い介護が必要な人」も含まれています。
- ◆ **健康寿命** 手厚い介護は必要なくまた病院や施設に寝たきりではなく自分の事は自分で出来る期間、健康上の理由で日常生活が制限されることのない期間が健康寿命で2013年に男性71.19歳、女性74.21歳と発表されました。平均寿命と健康寿命の差は男性9.02歳、女性12.4歳となっており、この差を少しでも縮めるには個々個人の健康管理が大切です。それが元気で心豊かな老後生活につながるばかりか、家計にとってもかさむ医療費や介護費を抑制することにもつながります。健康管理に大切な事の一つは「体を動かす」です。そのお手伝いとしてANCでは「健康体操教室」を定期的で開催しておりますが、個々でウォーキング、家庭菜園、ゴルフなどを継続して行うことが大切です。もう一つは「健康診断やがん検診を受診する」です。死因の約6割はガン、心疾患、脳血管疾患、肺炎です。これらの疾患の診断方法や治療は年々進歩しています。機会があれば進んで健康診断など受診しましょう。加齢によってさまざまな疾病が出るのはやむを得ませんが、長生きしてよかった、幸せだったと思える人生にしたいものです。※年齢の数値は全て2013年厚生省発表の資料より引用しました。

第2回 健康体操教室

7月20日(水)21名の参加で午後1時半より3時までサウンドルームで開催されました。最初に柔軟性とバランスの測定です。柔軟性は椅子に浅く座って片足を伸ばし、体を前にかがめ足のどこに手が届くかを測ります。バランスは両手を腰にあて片足を上げてふらつかず立ち続ける時間を計ります。「体の柔軟性とバランスが良ければ、転倒した時にけが(骨折)をする可能性少なくなります。自宅でも簡単に出来ます。継続して下さい」と川下講師から説明がありました。引き続きラジオ体操で体をほぐしボール渡し、梯子歩きなど、参加者の平均年齢などを参考に川下講師から提案された、体力維持と脳活性化に役立つ体操を楽しみました。次回開催は第3水曜日がお盆休みに掛りますので日程と会場を「8月10日(水)午後1時半より3時までパレット集会室」に変更します。平均寿命と健康寿命の差を縮める事を目的とした「健康体操教室」です。皆さん是非ご参加されて脳と体の加齢を防ぎましょう。



サークル活動

ゴルフ同好会



7月度の研修会は22日に「東広島カントリークラブ」で雨の心配はありませんでしたが、蒸し暑い中で皆さん熱中症対策を万全にして無事開催できました。非常にタフなコンディションの中、飯田邦人さんが3アンダーで見事優勝されました。準優勝はイーブンパーで小田文生さん、3位は1オーバーで斎藤信義さんでした。今回は参加者10名の寂しい研修会となりましたが、次回からは多数の参加を期待しています。8月の研修会は、8月25日に「リージャスクレストGC/グランド」で開催予定です。台風の心配をしないで済みますよ~~~~に!!

楽唱会



暑い日も皆さん元気に集まります。今月は久しぶりに新曲「風になりたい」の練習に入りました。楽譜が5頁あるので少しずつ歌い進むことになりました。今までの練習曲もしっかり歌詞を頭に入れて仕上げていきます。8月は1回休んで次回は8月24日となります。又元気な顔で会いましょう!

絵手紙の会



毎日暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。絵手紙は夏休みをとらず、涼しいH・ステージの集会室で四苦八苦しなながら描いています。さて、今回は描き方②です。まず、ゆっくりかく。絵も字もあわてず線一本一本をゆっくり描きます。筆の先に気持ちを集中して心をこめてかけば、線そのものに味が出ます。ゆっくりかくと墨がたまり線の中に点など出ますが、それが味になります。8月は2日と16日に開催します。



AG会



7月25日(月)に、北広島町の「芸北オークランドGGコース」で20名が参加し上期コンペを開催しました。新緑に囲まれた天然芝コースで起伏あり、傾斜ありの本格的なコースで熱戦を繰り広げました。猛暑を予想していましたが曇り空で風も涼しく気持ち良くプレーできました。成績は1位守井さん、2位亀田さん、3位大江さんでした。昼食後、名物の温泉で汗を流し、豊平どんぐり村に立ち寄り帰りました。AG会は8月末まで夏休みとし、9月より下期の活動を開始します。

KM会 (健康マージャン倶楽部)



7月1日(金)第3回健康マージャン大会を開催しました。12名の参加があり10時に賑やかにスタートしました。今回は半荘(半チャン)の時間制限とドボンなしで行い最後まで熱戦となりました。また、3回戦は2回戦までの上位から組み合わせとし、潰し合い戦を採用しました。結果はB卓の沖さんがプラス4万5千点で逆転優勝されました。2位は勝田さんと牛丸さんが同点の3万5千点でしたが年齢で勝田さんが2位で牛丸さんが3位でした。今回も豪華景品?とおいしい弁当を食べ楽しい大会となりました。次回、第4回大会は10月頃予定です。

なでしこ



5月に行われましたフリーマーケットの反省会を7月12日(火)平和大通りにある三井ガーデンの25階で行いました。高い所からの市内の眺望及び美味しい料理をそれぞれ満喫し、皆さん3歳程若返り、笑顔で帰りました。また、「なでしこ」の運営のやり方等について話し合いを行い、毎月第2、4火曜日13:30~15:30に変更し実施することを確認しました。