

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第193号 2017. 9. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

133名

男性 67名

女性 66名

平成29年9月1日



### 教養講座が開催されました

8月21日午後1時半から32名の参加を得て今年度第一回の教養講座が開催されました。今回は「知っておきたい『相続』のいろいろ」と「新しい制度『高齢者いきいき活動ポイント制度』って？」の二つのテーマを取り上げました。前半の相続は、もみじ銀行西風新都支店藤原支店長に講師をお願いし、後半のいきいき活動ポイント制度はANC牛丸会長から9月にスタートする制度の概要説明が行われました。もみじ銀行藤原支店長は相続問題にも詳しく、プロジェクターで映される資料のコピーが出席者に配布されそれに沿った説明に、皆さん耳を傾けました。

「相続」が「争族」にならないように、自分の思いをきちんと伝えることの重要性。（「争族」になるのは相続金額の多寡ではない！）その為に準備しておくべき「エンディングノート」や「公正証書遺言」などの遺言書。生前に可能な「遺言信託」や「生前贈与」などの方策・手続きがいろいろあること。また平成27年度の税制改正で相続税を負担する人が増えており、相続税対策にも注意しておく必要があること。できることは早目に行うことが肝要などなど、色々参考になるお話を頂きました。最後に藤原支店長から「銀行も昨今は顧客の幅広いニーズに応えるワンストップ窓口です。いつでもご相談下さい。」で、第一部終了。



小休憩に続いて「高齢者いきいき活動ポイント制度」の説明を、牛丸会長から。9月のスタートですが、70歳以上の対象者へ届く詳細が書かれた、ポイントを付ける「手帳」が未着のため、届いたらまず目を通し理解して欲しい。

高齢者の社会参加を的確かつ効果的に進める主旨の制度なので、ANCはスタンプ印を押せる活動団体に登録した。ANCの活動はボランティアのポイント対象となる活動も多い（参加時、手帳を持参しスタンプを貰う）健康診断もポイントになるものがあり、9月1日～翌年8月31日の一年毎に獲得ポイント集計。獲得ポイントには上限があり、年一度手帳が回収され（市から返送用封筒が届く）奨励金が支払われる、など出席者へ配布した資料で説明を行いました。



### 9月の行事予定

1日 交通安全指導

4日 定例役員会 4町交流GG

6日 ふれあいサロン

14日 広域公園花撤去

20日 健康体操教室 ふれあいサロン

21日 広域公園花植え

23日 道路清掃

未定 社会見学

## 8 月度定例役員会(8/8 開催)の報告

8月8日(月)定例役員会を開催しました。会長よりふれあい祭り、雨の為9時で中止が決定されたので反省会も中止しました。当初赤字になると心配しましたが売れ残り商品、皆さんが努力して販売され利益が確保出来ました。との挨拶後以下の議題を討議しました。

### 議題①《社会見学》担当 守井 小田

訪問先マツダミュージアムと工場見学 開催日は9月22日又は29日で訪問先と調整し  
次回の会議で詳しい内容を報告します。

### 議題②《ポイント制度導入》担当 牛丸会長・8月21日の教養講座で詳しく説明しますが、該当 する方には8月中にポイント手帳とその説明文が送られて来ます。

A N Cは活動団体に申請していますので、A N Cの行事(サークル活動など)は、ほぼ全て  
ポイントの対象になります。

### 議題③《教養講座》担当 林 茂木

- ・開催日時 8月21日(月)午後1時半より3時まで管理センターにて
- ・内容 知っておきたい相続のいろいろ・高齢者いきいきポイント制度  
案内状は参加申込書16日締切り提出で本日渡します。

### 議題④《7月分会計報告》担当 田村

ふれあい祭りとその他の収支報告がありました。。

### 議題⑤《その他》担当 牛丸会長

ふれあい祭りお手伝いのお礼状に反省会を中止した説明を入れます。

## 8月ふれあいサロン開催

8月2日(水)と23日(水)に3回目、4回目のふれあいサロンが開催されました。4回目は通常第3水曜の16日開催ですが、8月はお盆の期間と重なるため、1週間ずらして、開催されました。3回目の2日は23名の方が参加され、特別企画でA N C絵手紙の会の作品展示と体験を実施しました。体験は絵手紙の会メンバーが指導をして、初めての体験をする方もいました。4回目の23日は14名が参加して、ちょうどその日、夏の高校野球甲子園大会の決勝戦と重なり、広陵高校が出場することもあり、TVを持ち込んで応援をしました。残念ながら負けて準優勝に終わりましたが、非常に盛り上がり郷土愛(?)を感じました。7~8月に4回のふれあいサロン実施しましたが、多くの方が参加され、交流の輪が少しずつ広がっていくのではと期待があります。9月は通常第1、3水曜日の6日と20日に開催されます。6日は特別企画として、能楽の仕舞の体験をします。多くの方のご参加をお待ちしています。このふれあいサロンは広島市で9月よりスタートする、高齢者いきいき活動ポイント制度のポイント対象になります。ポイント手帳が手元に届いた方は参加当日持参ください。



## 美味しいそば作りを体験しませんか！

自分でそばを打ち、知人、友人家族に振舞うことが出来たらと思うことはありませんか？  
うどん文化圏の広島ですが、豊平（北広島町）を中心にそば文化もどんどん広まっています。  
昔からそばは、人々が集うとき「もてなしの食」として供されたといひます。現在でも「蕎麦会」というスタイルで人と人が集い語り合う場があります。そんな魅力をそばは持っているのです。  
そば打ちは打って、食べて心身共に健康に役立ちます。

①そば打ちは、手、足、腰等全身を使う為、身体の鍛錬になります。

②そば打ちの手順等を覚えねばならず、そば打ちに集中し脳の活性化になります。

③そばにはビタミン類、植物繊維、ルチン等が豊富に含まれており、身体に良い食べ物です。

等々をうたい文句に「そば打ち道・A.CITY 手打ちそば同好会」と銘打って4年前の平成25年7月に発足しました。会員は11名で大塚公民館で毎月1回（第2水曜日・12:30～16:30）修行をつんでいます。そば打ちの手順（豊平流）は水回しに始まり、練り、地延し、丸出し、四つ出し、本延し、たたみ、切りとありますが、なかなか奥が深く皆んな苦勞しながら、それでも楽しくそば打ちを習っていますが、持ち帰って食べると以外にも美味しいんです。例年3月に行われる大塚公民館祭りで温かいそばを作って販売していますが、好評で今年3月には用意した250食を完売しました。また、たまにはそばの名店を訪ね味覚を養います。

講師の日野忠克先生、関口浩彦先生はご存知の方もおられると思いますが、高橋邦弘名人を師と仰ぐ方で、時にはやさしく、時には厳しく接してもらっています。「そばの里」豊平はバブル期、休耕田対策として当時の豊平町がそばの普及に努め、山梨在住の高橋名人を指導者として招き、年に1度の「豊平そば祭り」を通して広く知られるようになりました。高橋名人は平成27年5月に大分県杵築市に居を移されました。今でも名人が審査委員長を勤める「豊平流・段位認定制度」で最高位は4段ですが我々同好会メンバーは、ある人は最高位を目指し、ある人はひたすら美味しいそば作りを目指し毎回、楽しくワイワイガヤガヤとやっています。

そば打ちに興味をお持ちの方で習ってみたいと思われる人は、ステージ603号室、山根信彦まで連絡ください。（TEL 848-4106、携帯090-7503-8272）

## 健康体操教室

例月の第3水曜日が夏のお盆の期間と重なるため、1週間後の8月23日（水）に健康体操教室が開校されました。残念ながら11名の参加と少し人数が少なくなりましたが、ストレッチポールとゴム製のバンドを使って体幹のストレッチとバランス、柔軟性を高める健康体操をしました。ストレッチポールは殆どの方が初めての体験で緩めから少しきつめのストレッチをして、する前と、した後の身体の変化を実感しました。ゴム製のバンドは足のもも裏と表の筋肉を鍛える運動で後半は結構ハードで今までの健康体操とは一味違ったきつさを体験しました。また、柔軟性を鍛える運動では男性と、女性では圧倒的に女性が柔軟性がありました。9月の健康体操は通常に戻り20日に実施されます。多くの方の参加をお待ちしています。



## 清掃活動

8月20日（日）25名の皆さんで活動しました。お盆が過ぎ朝、晩少し涼しくなってきたかと思いますが、この日は晴天で朝からたまらなく暑い日でした。ゴミは、いつもより少な目でしたが、いっぱい汗をかきながらゴミを集めて頂きました。お疲れ様でした。次回は、9月23日（土）9時から 地区のクリーン作戦と並行して行います。よろしくお祈いします。

## 高齢者いきいき活動ポイント制度について

9月1日より、広島市の「高齢者いきいき活動ポイント制度」がスタートします。対象の方には既にポイント手帳が届いていると思います。ANCの活動はほとんどが、このポイント制度に該当します。グラウンドゴルフ等の健康活動、清掃活動、児童見守り活動等のボランティア活動、サークル活動等が対象になります。解らないことがあれば、参加する活動当日、担当責任者に聞いてください。なおポイントの上限は70ポイント（パスピー補助3,000円貰ってない人は100ポイント）で1ポイント100円の換算で奨励金が出ます。

### サークル活動

#### ゴルフ同好会



#### ANCゴルフ同好会メンバー大募集!!

毎月1回楽しく開催しています。男女を問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。蒸し暑い中、3組9名で研修会を広島安佐GCで行いました。成績は、さすがホームコースの守井さんがネット67で優勝。3人目のシングルハンディになりました。準優勝は、ネット69の牛丸さん、第3位はネット74の渡部さんでした。9月の研修会は8日（金）千代田OGMゴルフ倶楽部で予定しています。

#### 楽唱会



8月は23日1回の練習となりましたが、夏風邪で体調不良の為欠席の方が数人いらっしゃいました。まだ続く残暑にも負けないようにしたいですね。文化祭のステージ出演者募集のポスターが早くも出始めました。11月12日(日)に向けて4曲を仕上げていきます。歌詞をしっかりと覚えて歌いましょうね♪  
なお、9月より練習会場がアリーナサウンドルームに変更になります。

#### 絵手紙の会



8月は夏休みにして頂きましたが、8月2日のサロン会員の作品を展示して皆様に見て頂きました。お仲間が増えたらいいなあ～と願っています。9月から元気に再開したいと思います。5日(火) 19日(火) 午後1時よりステージ集会室です。

#### カラオケ同好会



9月の開催日は 昼の部 8日、22日 14時～、夜の部 13日、27日 18時半～ 小ホールで開催しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

#### KM会（健康マージャン倶楽部）



8月4日（金）第7回健康マージャン大会を12名の参加で開催しました。今回は2名の初参加があり10時に熱戦がスタートし、昼食を挟んで3回戦を行い白熱したゲームとなりました。結果は沖さん（パレット）のぶっちぎりの優勝となりました。2位は守井さん（パレット）3位は初参加の出張さん（アリーナ）でした。次回第8回KM大会は11月の予定です。

#### なでしこ



8月は、お休みでしたが、9月から又、皆さんで楽しく手芸をやっていきます。季節も変わり涼しくなっていくので、手仕事もはかどるかもしれません。皆さんも自分がやりたい手芸を持って来て、おしゃべりしながらやってみませんか。今月は、12日と26日の火曜日、1時30分からです。