

ANCだより

A・ナイスクラブ

第195号 2017. 11. 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11月1日



秋季バス旅行

10月下旬は秋雨の時期ですから天気を心配したのですが、秋季バス旅行当日10月26日は秋日和で最高の天気でした。今回は、尾道と今治を結んでいる「しまなみ海道」をただ通過するだけではなく、島の良さを見直そうと企画されていました。

スケジュールでは8時30分管理センター集合ですが10分前には34名参加者全員が揃いましたので、バスは予定時間を待たず最初の訪問地因島の「万田発酵」に向かって出発し、山陽自動車道経由で尾道から「しまなみ海道」を走りました。バスの高い車窓から見る瀬戸内海に浮かぶ島々の景観は素晴らしく心が洗われました。

スタッフの出迎えを受けて「万田発酵」に着きますと、まず記念写真を撮りその後工場見学をし、50数種の原材料を洗浄後樽に入れ自然発酵させて数年掛けて酵素を作り、その酵素から肥料・健康食品などを製造されているとの説明が有り発酵の不思議さに感心しました。そして売店に立ち寄りお土産を頂き「万田発酵」を出ました。

昼食は因島から大三島に渡り「道の駅多々羅しまなみ公園」の「レストラン夢岬」で平目の姿揚げ御膳が用意されていました。レストランを一步出ますと砂浜が広がりその先には島々が、また左手を見ますと多々羅大橋の美しい姿と、素晴らしい景色が印象に残っています。



最後のお楽しみはミカン狩りでした。太陽をいっぱいにあびた甘いミカンは園内食べ放題ですが1個～2個でお腹いっぱいになり、皆さんお土産に買い無事帰りました。今回参加されなかった皆さん、楽しいバス旅行を企画しますので次回は是非ご参加下さい。お待ちしております。



11月の行事予定

1日 交通安全指導 2日 ふれあいサロン 6日 健康ウォーキング・芋煮会 7日 定例役員会

12日 文化祭・秋祭り 13日 高齢者GG大会 16日 健康体操・ふれあいサロン

20日 4町交流GG大会

26日 道路清掃 (19日を変更)

10 月度定例役員会の報告

10月2日定例役員会を開催し、会長より今年の文化祭・秋祭りは11月12日開催予定ですが、会場が今回初めて管理センター前とファミマ前になりました。但し雨天の場合は従来通りです。

11月の役員会で新年会のアトラクションを決定する必要があります。役員さんで何か良いアイデアがあれば検討下さい。との挨拶後、以下の議題等を討議しました

議題①《健康ウォーキングと芋煮会》担当 牛丸会長 全役員

11月6日開催（雨天の場合ウォーキングは中止し芋煮会のみサウンドルームで開催）

ウォーキング参加者10時40分管理センター集合、芋煮会のみ参加の方は12時会場へ直接集合。参加費は飲酒する方（ノンアルコールを含む）700円、飲酒しない方500円、当日会場にて本人より申請後徴収。メニューは芋煮、焼き鳥、ハッシュ、おむすび等。

議題②《文化祭・秋祭り》担当 牛丸会長

挨拶で話しましたが、11月12日今回は屋外での開催です。

会員さんに案内文を配布し、お手伝いして頂ける方を募集後、役割を決定します。

議題④《9月分会計報告》担当 田村

支出として社会見学の費用と、トナー購入等の報告がありました。

議題⑤《その他》担当 牛丸会長

ANCの行事とサークル活動日が重複しないようにしますが仕方なく重なる場合、サークル活動日の変更にご協力をお願いします。

その他、秋季旅行、健康ウォーキング、稲刈り等討議しました。

10月ふれあいサロン開催

10月4日（第1水曜日）午後2時半からふれあいサロンが20名の参加で開催されました。最初に区社協の黒瀬さんから「介護予防には社会に参加する事が有効的だと医学的に証明されています。サロン活動やポイント制度はそのキッカケになれば幸いです」との挨拶がありその後、ジャンケンゲームを行いました。最初は脳と手の反応が遅く苦勞されていましたが、回数を重ねると出来るようになり皆さん楽しそうでした。次は俳句を利用して感性を養うゲームです。これはバラバラの5・7・5を結びつけ俳句にします。その後日常生活に関するアンケートに協力しました。最後に牛丸会長から「ふれあいサロン毎月第1・3水曜日から第1・3木曜日に変更します。案内状は出しますが12月7日午後5時からふれあいサロンで食事会を企画しますので皆さん参加して下さい」との話があり、その後、お喋りを楽しんで終わりました。

9月20日（第3水曜日）のふれあいサロンは午後1時半からの健康体操教室終了後2時半から開催されました。健康体操教室は11名が参加し川下講師の指導で準備体操から始まりボール・足踏み台等を使用し基礎体力向上と転倒防止を目的にストレッチを行いました。「生活習慣病対策は体を動かす事が大切です。毎日1日40分散歩や徒歩での買い物、階段の昇り下りなども含まれます。週2回30分以上額に汗をかく程度体を動かせばよりベストです」とのお話で終わりました。その後、サロンに15名の方が参加され、認知症テストを行いました。その結果が皆さん年齢より若いと診断が出て安心し、楽しく時間を過ごしました。



健康ウォーキング

10月5日19名の健脚が参加し健康ウォーキングを行ないました。数日前の天気予報では雨模様でしたが、幸いにも当日は秋晴れとなり、絶好のコンディションで幹事の田村さん、山根さんの号令で入念な準備体操を行い10時に管理センターを出発しました。

最終目的地は、広島市立大学ですが、途中大塚小学校5年生が育て、ANCの有志の皆さんが米作りのお手伝いをしている田んぼを訪れ、稲作の出来具合を確認。宮ヶ瀬神社の下を東に進み、市立大学入り口交差点を右折、横田観音堂を見学、11時に広島市立大学に到着しました。

今日のコースはアップダウンが多い為、市立大学食堂で30分休憩しました。その間食事をされたりお茶を飲まれたり談笑をされる方など自由にひと時を過ごしました。

休憩後、市立大学の近くで野菜作りをしている守井さんの農園を見学しましたが、植えている野菜の名前を聞く人や連作障害のことを聞く人、動物による被害はないかと聞く人もいました。畑は草一つ無くきれいに管理されていることに一同、感心した次第です。その後、バス通りではない裏道を通り、大塚交差点を經由し12時20分管理センターに帰着しました。帰着後、普段大きな声を出して笑う機会も少なく、健康に良い事と、無事に全コースを回れた事を祝い、太陽を向きながら万歳三唱ならぬ「わらい(笑)三唱」をし、解散しました。

ワッハッハ!! ワッハッハ!! ワッハッハ!!



大塚小学校5年生課外授業のお手伝い

大塚小学校5年生は課外授業として稲作を体験しており、5月17日に「代掻き」、5月24日に「田植え」をそして、10月18日「稲刈り」が予定されていましたが秋雨が続き27日になりました。当日は4クラス109名の子供達が参加、ANCは毎年お手伝いをしており今年は10名が参加しました。中には初めての方もいて、良い体験が出来たと喜んでいました。

最初に子供達のために耕作地を提供し田植え以後の管理をされた上杉さんから、稲刈りのポイントや稲穂に出来ている米粒(並作で良く出来て108粒)の話がされ、その後稲刈、経験の有る子供はいなくて全員悪戦苦闘していましたが12時前には無事終わり「楽しかったね」などとお喋りしながら帰校しました。出来たお米は給食で子供達が頂くそうです。



新聞などの報道で皆さんご存知だと思いますが、最近高齢者(75歳以上)が運転する車が建物や歩道に突っ込むなどで死傷が出る事故が相次いでいます。

警察庁の調査では高齢者による事故の特徴は、ハンドルの操作ミス・ブレーキとアクセルの踏み間違いなどが最も多く全体の30パーセントを占めています。次いで過去の経験に頼り交通環境の変化に適応出来ない、身体機能の低下の無自覚です。具体的には電柱・店舗などへの衝突や車線間違い(逆走)などの運転手の一方的過失による事故が多いのが特徴です。そして事故の発生時間は昼間がほとんどです。

また広島県警発表によりますと、広島県も事故の特徴は全国と同じです。高齢者運転による死亡事故は10年前と比較し約2倍に増加しており昨年(2016年)は21件発生し、全交通死亡事故の約25パーセントを占めています。そこで車両を運転する方は、交差点での一時停止や信号の確認、前方注視等の安全確認、全席シートベルト着用などや、加齢による動体視力や反応時間の変化を自覚した安全運転の励行をお願いします。

運転に自信を無くし、運転技量の低下を家族や周囲の人たちから指摘されるようになったら免許の返納を考えましょう。人生の最終コーナーを回って事故を起こしたら、それ以後の人生は暗く悩み多くなる事は間違いありません。

民生委員からのお知らせ

インフルエンザ予防には、流水と石鹸で手洗いをする、外出から帰った時はうがいをする、人の多く集まる場所に行かない等ですが、一番効果的なのは予防接種です。

今年も広島市はインフルエンザ予防接種の助成制度を次の条件で行います。皆さん予防接種を受けて健康に冬を乗り切ってください。

料金⇒1,600円 対象者⇒接種時に65歳以上の方

接種期間⇒平成29年10月15日(日)から平成30年1月31日(水)まで持参物⇒住所、氏名、年齢の確認できる書類(免許書等)+料金(1,600円)

問合わせ先⇒安佐南区保険センター健康長寿課 831-4942

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。老・若(60代)・男・女を問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。10月の研修会は、広島紅葉CCで行いました。秋雨前線が日本を横たわり、天候が心配でしたが朝のぐずつき後プレイ中は快適、10名のメンバーで行いました。ハンディが厳しくなったせい、先月に続きネットのアンダーパーはありませんでした。優勝は伊藤さんで、ネット72、準優勝はネット73の飯田さん、第3位はネット74の沖さん、接戦模様でした。11月の研修会は17日(金)芸南CCで開催予定です。

楽唱会



文化祭を間近に控え、事前練習では今年は伴奏の先生に二回お願いして練習しています。今年の文化祭のステージは雨でなければ外になるということなので、皆さん初体験を少し心配しています。でも先生のいつも通り頑張りましょうの言葉に一同うなずきました。文化祭が終わると一段落で又新しい曲の練習に入ります。この機会と一緒に合唱を楽しみませんか?仲間や先生とのおしゃべりもとても楽しいですよ!