

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第196号 2017. 12. 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12月1日



### 健康ウォーキング&芋煮会

季節外れの台風が通り過ぎ、一挙に秋本番になりました11月6日49名の方が参加し「健康ウォーキング&芋煮会」開催されました。

ウォーキングは10時40分に管理センターを出発し、投てき場を通りテニスコートから外周道路をしだれ桜花壇まで行き芋煮会場（石の公園）まで約1時間20分歩きました。

外周道路では「両側の木々の紅葉や、落ち葉は同じ色は無いね」とか、「私時々この道は歩くけど結構知っている人と会うのよ」、などと楽しく話しながらしだれ桜の花壇まで歩き休憩しました。休憩しながら皆さん、目の前のしだれ桜が枯れてしまうのではと多くの方が心配されていました。春には綺麗な花を咲かせスタジアムに来られるお客さんを迎えていますので、満開の花を咲かせてほしいのが皆さんの思いでしょう。

会場では朝から準備した芋煮、おむすび、焼鳥、焼イカ、ハッシュドポテトそれに林さん差し入れの煮豚などと各種飲み物も用意し、ウォーキングに参加された皆さんの到着を待っていました。

皆さんが全員到着し牛丸会長の音頭で乾杯、青空の下で頂く食事は美味しく食欲も出ます。それに少々アルコールも入り、選挙結果、昔話、年金問題、北朝鮮、今日の芋煮の味付けまで話題は尽きず楽しい時間を過ごしました。食事がほとんど無くなった2時ごろお開きになりました。

ANCでは12月22日教養講座、年明けの1月8日新年会を企画しております。是非お出かけください。



### 12月の行事予定

1日 交通安全指導

4日 定例役員会

6日 広域公園花壇花撤去

7日 ふれあいサロン

13日 大塚小学校昔遊び

14日 広域公園花壇花植え

17日 道路清掃

21日 健康体操・ふれあいサロン

22日 教養講座・茶話会

## 11 月度定例役員会の報告

11月7日定例役員会を開催し、会長より6日に開催しました健康ウォーキング・芋煮会は天候に恵まれそれぞれ26名・49名の方々の参加がありました。

12日には文化祭・秋祭りが開催されます。役員の皆さん手伝いをお願いします。

最近、朝晩と昼間の気温差が大きく空気が乾燥していますので、風邪には注意して下さい。との挨拶後以下の議題を討議しました。

議題①《教養講座》担当 沖 香川

- ・12月22日14時から管理センターにて開催 講師沖さん
- ・内容「私達の料金制度を知って上手に電力を使おう」 終了後希望者は茶話会を開催

議題②《新年会》担当 牛丸会長 全役員

- ・アトラクション心当たりを探し牛丸会長に連絡
- ・12月の役員会で担当等細かい事は決定

議題③《10月分会計報告》担当 田村

- ・支出として秋季バス旅行補助金109,250円、トナー購入代他、収支報告がありました

議題④《その他》担当 牛丸会長

- ・花壇花撤去 12月6日9時30分より
- ・花植え12月14日13時より
- ・社会見学 2月20日 マツダミュージアム
- ・大塚小昔遊び 12月13日男性コマ回し10名 女性あやとり4名参加

その他健康ウォーキングと芋煮会、文化祭・秋祭りの件も討議しましたが、11月中に終了しました行事は12月1日発行のANCだよりをお読み下さい。

## 秋祭り&文化祭に参加しました

気持ち良く晴れた11月12日自治会主催の「秋祭り&文化祭2017」が、今回から会場を大ホールからプラザ周辺に移し開催され、今年もANCは参加しました。

地図の広場で、田村さんが宮司となり神事を執り行い秋祭りは始まりました。今年から神輿が2基となりそれぞれが、Aシティ内を子供達によって引き回され10時前に管理センターに到着し、それから文化祭が開催されました。

プラザ前で楽唱会のコーラス・大塚中学校西風太鼓ざん座の和太鼓など、管理センター窓口前でバードカービング・似顔絵・戸山の郷中王による新米・野菜・焼餅などの販売、管理センターロビーで自治会による輪投げ・射的、ドコモショップ・ファミリーマート前でペットクラブがうどん、ANC

はおでん・ベーコン串・ハッシュドポテトの販売をしました。またANCは子供達と竹馬、皿回し、コマ回しなどで子供達とのコミュニケーションも深めました。

カープ選手サイン入りユニフォームが当たるなど、前回より景品が素晴らしくなった抽選会も2度行われ大変盛り上がりました。



## 11月ふれあいサロン開催

11月2日（第1木曜日）午後2時半からふれあいサロンが15名の参加で開催されました。

スケジュールに市が導入を推進しています「いきいき100歳体操」を取り入れたので、包括支援センター松本さんと理学療法士武田さんが参加されました。

最初に松本さんから、広島県の平均寿命は全国男性12位女性6位、健康寿命は男性33位女性46位で、介護無しでは生活出来ない期間が男性9年女性13年となっています。そこで平均寿命と健康寿命を近づける事を目的に「いきいき100歳体操」は作成されました。との説明があり、引き続きDVDを見ながら武田さん指導のもと体験しました。

その後苜木さんが脳トレを行いました、皆さん非常に素晴らしい成績で痴呆とは全く縁が無さそうです。

11月16日（第3木曜日）午後1時半から健康体操教室、午後2時半からふれあいサロンが開催され、健康体操教室は当日寒かった影響もあり9名の参加で、内容は川下講師の指導により準備体操、ボール、ゴムひもを使用しての足腰を中心にストレッチを行いました。



体操終了後牛丸会長より、健康体操教室は12月で一区切りつけ、来年からはふれあいサロン活動で「いきいき100歳体操」を取り入れます。その他詳しい事は12月中に文書で知らせますとの話があり、その後サロン活動に17名の方が参加し、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。



## リタイヤ生活の豆知識

### 第35回「定期的運動は健康寿命をのばす」

人は年齢を重ねることで、体のいろいろな部分が変わります。この変化を自覚しながら、対策を講ずることで年齢に負けない体をつくる事が出来、健康寿命をのばします。

**運動は疾患リスクを下げます** ふだんから元気に運動すれば、さまざまな疾患リスクを下げる事ができます。「骨折・転倒」「関節疾患」は運動不足による筋力の低下や、運動機能の衰えが大きな原因です。そしてそれは加齢によりますので避ける事は出来ません。

**ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）とは** 運動不足は筋力の低下や運動機能の衰えを、ロコモと言い将来的に、要支援・要介護（寝たきりの生活）の可能性を高めます。

**次の項目にあてはまるほどロコモの可能性が高くなります** ●家事が困難（掃除機の使用や布団の上げ下ろし） ●片足立ちで靴下が履けない ●階段を上るのに手すりが欲しい ●2キロ程度（1リットルの牛乳パック2個）の物を持つのが困難 ●家の中でつまづく等

**ロコモを予防するには** 定期的に（1週間に1回30分程度うっすら額に汗かく程度）開眼片脚立ちやスクワットを中心にストレッチを行うことがベストですが、個人の体調や体力に合わせて無理せず安全に行う事が大切です。また運動を1人で定期的に行う事は困難ですから、グループで行う事をお勧めします。

## 4町交流グラウンドゴルフ大会

11月20日(月)広域公園第2球技場で72名(Aシティ22名)が参加し「第46回4町交流GG大会」が花の季台町内会の幹事で開催されました。寒波の到来もあり肌寒い中、日頃の練習成果が試される大会となりました。成績は男子の部で3位守井さん、4位河野さん、8位杉原さん、10位大藤さん、女子の部で6位栗栖さん(イースト)、7位片岡さん、9位井田さんが入賞されました。GGの大会や練習の参加は「高齢者いきいきポイント活動」の対象になります。



## 清掃活動

11月26日25名の皆さんで活動しました。先月は雨の為中止でした。その為かゴミの量が多いように感じました。皆さん沢山のゴミを拾って元気良く帰ってこられ、今日も無事終わりました。次回は12月17日です。今年最後の清掃です。よろしくお願いいたします。

## 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。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。11月17日、今年最後の研修会を芸南CCで行いました。事前の悪い天気予報も心配なく3組11名で楽しくプレイしました。結果は最後の優勝候補、渡部さんがハンディ35を充分活用され、見事予想通り優勝されました。成績は、ネット74、準優勝は斎藤さんで、ネット76、第3位はネット76の小田さんでした。12月はいよいよ今年最後のコンペを、8日東広島CC南コースで開催予定です。

### 楽唱会



11月12日は年に一回の文化祭のステージでした。例年と違いステージが屋外という初体験にみんな不安で一杯でした。途中伴奏の先生の譜面が風にめくれるハプニングがあったり、マイクの加減がファミリーマート側のテントで聞いていた人には全然聞こえなかったと言われました。それでも一年練習しての一区切りなので一同終わってホッとしています。29日は愛唱歌を久しぶりにたっぷり歌い、その後打ち上げの食事会を「巖流庭」で開催しました。12月からは又新しい歌の練習に入ります。興味のある方は13日練習日にサウンドルームを覗いてみて下さい。お待ちしております。

### なでしこ



いつものように各自色々な手作業をしています。寒くなって来たので、毛糸の編み物をしている人もいます。

出来上がりが楽しみです。12月は12日の一回だけで、1時30分から3時30分迄です。