

ANCだより

A・ナイスクラブ

第202号 2018. 6. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

126名

男性 64名

女性 62名

平成30年6月1日



春季バス旅行

今回の春季バス旅行は5月19日「瀬戸大橋」と「倉敷美観地区」に行きました。バス旅行当日の天気予報が雨ではと気を揉みましたが、雨は早朝に上がりお昼頃は五月晴れになりました。

スケジュールでは8時管理センター集合でしたが10分前に参加者32名全員が集合し、予定通り8時15分に管理センターを出発し、最初の目的地「瀬戸大橋」に行きました。「瀬戸大橋」は30年以前の1988年4月に完成し、これで同じ年の3月に北海道と青森県を結ぶ青函トンネル開業と合わせて日本列島が陸路で結ばれました。尚、九州に渡る関門海峡大橋は1973年11月に完成しています。また、関門トンネルの国鉄は1942年に、国道は1958年に開通しています。「瀬戸大橋」を児島港から見学し岡山県魚連水産物展示直販所でお買物。また希望された方は橋のパノラマを遊覧船でクルージングし、橋の巨大さや橋の上を車と下を電車が同時に走る迫力を楽しみました。昼食は兵庫県明石、広島県の三原と並び「タコ」が名物の下津井で「タコ料理」を頂きました。近くの土産物店では「干しダコ」が吊るしてありました。

昼食後、次の目的地「倉敷美観地区」に行きました。皆さんご存知の様に当地は大原孫三郎（旧倉敷紡績現クラレ等多くの会社を創業した実業家）が設立した大原美術館を中心に、倉敷川沿いに建つ建物、柳並木、なまこ壁などが残っており重要伝統的建造群保存地区に指定されています。訪問する度、町の雰囲気が変わります。この度は女性好みのお洒落なカフェや小物の店が増えました。以前訪れた町を再度訪れ変化に気づく。それも旅行の醍醐味だと思います。今回参加されなかった皆さん、次回は秋に企画します。お待ちしております、是非ご参加ください。



6月の行事予定

1日 交通安全指導

4日 定例役員会・健康ウォーキング（ホテル観賞）

9日 ふれあいのつどい（大塚児童館）

17日 道路清掃

7日・14日・21日・28日 ふれあいサロン：100歳体操

5 月度定例役員会(5/7 開催)の報告

今年のゴールデンウィークは晴天続きでフラワーフェスティバルは158万人もの人出で賑わったそうです。また石内にアウトレットがオープンし、そこに行く車の渋滞で大変でした。

5月はバス旅行・大塚小学校課外授業田植え・広域公園花壇の植替えなど多くの行事が予定されています。皆さんお忙しいでしょうが協力をお願いします。との挨拶後、以下の議題を審議しました。

議題①《平成29年度活動報告書&収支報告、平成30年度活動計画書(案)&予算(案)》

担当牛丸会長 ANCだよりに記載しましたがすべて承認されました。ただ提出率が昨年83.2%が今年76.9%と低下し杞憂していますとの報告がありました。

議題②《広域公園花壇植替え》担当 牛丸会長

10日の花撤去参加予定者20名・14日の花植え参加予定者24名 8時半ファミマ集合 道具は用意します。

議題③《会計報告》担当 田村さん

花見会40,457円補助支払 年会費12.5万円入金ありました。

他5月15日の健康ウォーキング・19日の春季バス旅行の討議をしました。

ANCだより200号発刊にあたり

5代会長 守井恒隆

「ANCだより」が4月号で発刊200号となりました。広報に関わり10年本当に有難うございます。

私が会長に就任した平成24年5月はANCが10周年を終了し、新たな歴史がスタートする節目の年でした。ANCの皆様が「健康で、明るく、楽しく」交流できる場としてのサークルもなでしこ・健康マージャン・カラオケが新たに始まり、今ではAG会・ゴルフ・楽国会・絵手紙を含め7サークルが活動しております。多くの方に参加いただき目標としている「毎日が楽しく元気」な高齢者をめざし頑張っています。ANCだよりでも毎月各サークルの活動状況を掲載し皆さんの励みとなっています。最近ではいきいき100歳体操やふれあいサロンも加わり、ANCが目指している「日本一の老人会」に一步一步近づいていると思います。ANCだより200号発刊おめでとうございます。



大塚小学校「田植え」お手伝い

大塚小学校は課外授業に力を入れておられ、5年生は「日本の農業」で米作りを体験します。その一環として「代掻き」を5月16日に「田植え」を5月25日に、また「稲刈り」を10月中旬に体験します。毎年大塚小学校からANCも依頼され両日共8名が参加し、地元の皆さんや父母の会の皆さんと協力し手伝いました。



代掻きは子供達3クラス100数人が体験しました。外を素足で歩いた経験も無い子供達が水の張った田に入るのですから大変です。最初は「ぬるぬるして気持ち悪い」「カエルを踏んだ」などと騒いでいましたが、しばらくすると泥遊び感覚で代掻き肥料蒔きの体験は終わりました。



田植えは子供達も代掻きで田に入るのは慣れたのでしょうか？楽しそうに田植え体験も終わりました。父母の会の皆さんに聞きますと「お米作りって大変だね」「秋になればお米が出来ると不思議だね」等々聞くと皆さんの協力で素晴らしい体験を子供達はしているのだと感謝しています。との返事でした。

健康ウォーキング

5月15日（火）健康ウォーキングを行ないました。当日は、広島広域公園を經由し五月が丘交差点手前を折り返すコースです。「このコースは上り、下りが多く健脚向きである」旨、案内があった事もあり参加者は11名と少数でした。この日は、快晴で出発前から汗ばむ中、今回幹事の田村さん、山根さんの号令で入念な準備運動を行ない10時過ぎに管理センター前を出発しました。

まず、広島広域公園のメリーハウス側の階段130段を一気に昇り、外周道を通り公園正面に到着。ここまで約30分経過。フランスベッド前の公園でトイレ休憩も兼ね小休止、水分補給も済ませました。その後、団地を南に抜けたところで水の張った田んぼがいっぱいの景色を見ながら田舎の道を歩くこと約20分、五月が丘交差点手前をUターンし、あぜ道を北に向け歩きました。

そして、急な坂道を上り半沢陸橋（五日市ICの南側）に着いたところで2度目の休憩です。半沢陸橋は少し高いところにあり先月開業したアウトレットや五月が丘団地が見え、しばし景色を楽しみました。しかし、なんとも“暑い”。水分を取り約10分間休憩した後、五日市IC入り口道の下（地下道）を抜け、広島トヨタの手前を左折し広島広域公園入り口のベンチに座り、ANCの有志の皆さんで植えたマリーゴールドを眺めながら休憩をとりました。最後はタワーズ・イースト前で解散しました。

予定時間は1時間半でしたが、当日は暑かったため休憩を多くとり2時間を要し、解散は12時でした。30度近くの気温の中、参加された11名の皆さんお疲れ様でした。尚、腰を痛め病院に行かれたにも拘らず途中から一緒に歩いていただいたTさんありがとうございました。Tさんの腰は、順調に回復されている様です。



広域公園花壇植替え

花の撤去と整地を10日に20名、花植えを14日に23名の協力で広域公園花壇植替えを行いました。花の撤去の整地は以前耕運機が使用出来ましたが、昨年からの管理事務所の指示で枝垂れ桜保護のため使用出来ません。暑い中鍬での作業頑張りました。

花植えは前日まで雨でしたけど当日は来ました。植えた花は枝垂れ桜下の花壇面银杏並木通路のプランターにペチュニルビア、通路プランターにペチュニアで



花の管理もANCが灌水や除草、周辺清掃を当番を決めて管理していますので綺麗に咲いています。散歩の途中に立ち寄ってご覧下さい。

晴、絶好の天候で作業は順調に出にマリーゴールド、スタジアム正ア、第一球技場両サイド花壇はサ

す。



いきいき100歳体操&ふれあいサロン開催

1月より毎週木曜日（第2週と第4週はふれあいサロンも開催）に30分バージョンの100歳体操に取り組んで来ました。参加されている皆さんより「30分間では物足りない」との意見が出ましたので、試しに5月10日、腕曲げ伸ばし運動、足後ろ上げ運動、肩上げ下げ運動を加えた45分間バージョンの100歳運動に取り組み好評でした。そこで今後45分間のバージョンの100歳体操に取り組みます。



6月にいきいき100歳体操を体験されていない皆さん向けに、30分間バージョンの100歳体操を体験していただく機会を設けます。後日お知らせしますので健康寿命を延ばすため是非参加下さい。

6月の開催予定は表紙の「行事予定」記載してあります。会場サウンドルーム・参加費100円
時間 午後2時からです。また、この行事参加はいきいき活動ポイント対象です。

清掃活動

少し肌寒さも残る5月20日、23名で行ないました。今回は何時もよりゴミの量は少なめでした。参加下さった皆様ありがとうございました。

サークル活動

ゴルフ同好会



第5回研修会を5月11日（金）、廿日市の広島西カントリー倶楽部で3組12名が参加して開催しました。青空が広がり爽やかな風が吹く中、体調が心配されていた研修生も含め全員が元気にホールアウトすることができました。研修生は、前回の宮島志和の遅くて重い高麗芝のグリーンに比べ、速くて難解なベント芝のグリーンに悩まされ、半数がグロスで100を切るできませんでした。優勝したのは、ネット65（グロス87）とベストグロスの山田さん、2位が白根さん（ネット74）、3位が牛丸さん（ネット74）でした。山田さんはコルセット着用で腰痛を克服し、前回の北村さんに続き同好会に参加して初の優勝を勝ち取りました。6月8日には上期のゴルフコンペを千代田ゴルフ倶楽部で開催予定です。多くの方の参加をお待ちしています。

楽国会



5月の愛唱歌は「若葉」「みかんの花咲く丘」「夏は来ぬ」「月見草の歌」などを歌いました。男性の見学者があり、入会して下さることになりました。イーストの井上さんで、これで男性が4人になりました。皆さんもいつでも見学OKですよ。

AG会



5月28日（月）5月研修会を安芸太田町の深入山GGコースで18名が参加して開催しました。深入山は4月の山焼きが有名でドーム型の草原に包まれた綺麗な山です、その裾野に造られたコースは天然芝でコース幅が狭く自然の傾斜もあり皆さん苦戦されました。いつもは10個近く出るホールインワンも今回は大谷さん、片岡さんの2個でした。成績は男性の部優勝飯田さん、2位守井さん、3位山下さん、女性の部優勝片岡さん、2位井田さん、3位佃さんでした。終了後「いこいの村ひろしま」で入浴、帰途戸河内の道の駅に立ち寄り帰りました。