

ANCだより

A・ナイスクラブ

第203号 2018. 7. 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7月1日



健康ウォーキング&ホテル観賞

6月4日毎年恒例の健康ウォーキングとホテル観賞を行いました。
参加者は17名、場所は何時もの岡崎神社付近の奥畑川河原です。
当日参加者はウォーキングのグループと、車で直行するグループに分かれました。
風もなく少し曇りがちではありますが、ホテル観賞には最適な気がしました。
ウォーキングで出発するグループは7時に管理センター前を出発、四方山話をしながら早足で歩き7時35分には目的地に到着。車で参加するグループは一足さきに到着し、まだ日が残る空を見上げてはまだちょっと早いよね、などと話していました。
幹事の山根さんは自ら鎌を持参し、足元の草を払いながら準備に余念がありません。
7時半が過ぎ8時が過ぎても一向にホテルのはかなげな光は見えません。
西の空には宵の明星が虚しく光輝いていました。
ここで、1グループは業を煮やし、昨年ホテルが見られた岡崎神社前の橋の上に移動をはじめました。後で聞いた話ですがホテルが数匹飛んでいたそうです。
そして昨年の事が頭を通りいや～な思い出を思いだしかかった8時半頃のことです。
ついにと言うかやっとなんと言いますか川面の上2～3メートルをふわふわとホテルが浮遊しながら上流から下流へ、また下流から上流へと5～6匹ほどが優雅な舞を披露していました。
「いやあよかったですねえ」などど互いに慰め合いながら優雅なホテルの光をしばし見ていました。
兎にも角にも観賞会は無事終える事ができました。
ご協力下さった近隣の方々、また参加の皆様ありがとうございました。



7月の行事予定

2日 交通安全指導	2日 定例役員会	2日 4町交流GG大会
15日 道路清掃	21日 ふれあい祭り	26日 いきいき体操体験会
5日・12日・19日・26日 ふれあいサロン：100歳体操		

6 月度定例役員会(6/4 開催)の報告

朝のニュースでキャスターが長期予報によれば、昨年より 10 日余り早く明日にでも梅雨入りし 6 月は雨が多く 7 月は雨が少なく暑いだろうと話していました。6 月は健康ウォーキングを兼ねたホテル観賞、7 月はふれあい祭りが開催されます。皆さんお忙しいでしょうが健康に気を付けて協力をお願いします。と会長挨拶後、以下の議題を審議しました。

議題《大塚・伴南ふれあい祭り》担当 牛丸会長

ふれあい祭りは 7 月 21 日に開催されます。例年通り販売商品はハッシュ・ベーコン・ジュース類で数量は過去の実績で判断します。また今年も会員さんからスタッフを募集します。その案内文は 6 月中旬に出します。

議題《会計報告》担当 田村さん

収入は有りませんでした。支出は花壇作業経費 6,247 円、サークル活動費 6 サークルに 120,000 円、春のバス旅行補助は 127,502 円でした。

その他 6 月 4 日の健康ウォーキングを兼ねたホテル観賞、19 日の「児童館ふれあいのつどい」お手伝いの件を審議をしました。

民生委員・児童委員からのお知らせ

広島市には市民が健康的な生活を送る事を目的に、60 歳以上であれば無料で受診できる特定健診の制度があります。特定健診は、「がん・脳血管疾患・心臓病」日本人 3 大死因の早期発見に役立ちます。年に 1 回必ず受診し、適度な運動（いきいき 100 歳体操等）にも取り組み、健康で充実した生活を送りましょう。

- 対象者** 広島市の国民健康保険に加入されている 40 歳から 74 歳の方
- 検査でわかること** 肥満度・血圧・中性脂肪・コレステロール・肝臓の機能・糖尿病・腎機能・痛風の危険度・貧血の有無・動脈硬化など。
- 特定健診制度以外の健診** 各種癌健診（肺癌・大腸がん・胃がん・子宮頸がん）・75 歳以上の方が受診出来る健康健診 骨粗しょう症健診、歯科検診がありますが、有料となります。
- 健診に関して全てのお問い合わせ** 健康推進課 ☎ 504-2290 安佐南保険センター ☎ 831-4942 です。皆さん誘い合わせて健診を受診し、自分の健康は自分で守りましょう。

「大塚児童館ふれあいのつどい」のお手伝い

6 月 9 日午後 1 時から大塚児童館で開催された「ふれあいのつどい」を 17 名でお手伝いをしました。お手伝いは大塚小学校開校 3 年後の平成 10 年に開館した当初よりしており、今回で 20 回目になります。この行事、館長は「大塚小学校区の子供達は核家族が多く、おじいさんやおばあさんと交流する機会が少ない。それでなつかしいあそびを通して交流する機会をつくる事を目的に始まりました。」とのお話しでした。当日は、年々増え今年は 40 数名の子供達とその親達数名が参加し、「ふれあいタイム」で、絵てがみ体験を花の季台絵てがみサークルの方が、むかしあそびを ANC のメンバーがけん玉・かるた・めんこ・こままわし・皿まわし・あやとりで子供達と一緒に楽しく遊びました。子供達に感想を聞くと「初めてめんこをした」「こまが欲しい」「おばさん達とのお話しが楽しかった」「絵てがみ教わりたい」「おじさん達が皿まわし出来ないのに出来て嬉しかった」などと話していました。



リタイヤ生活の豆知識

第37回「高齢者の運転」②

第36回（ANCだより200号）では警視庁発表の情報をお知らせしましたので、第37回では広島県警発表の情報をお知らせします。広島県も事故の特徴は全国と同じです。高齢者の運転による事故は10年前と比較し約2倍に増加しており昨年（2016年）は21件発生しており、交通死亡事故の約25%を占めています。

85歳の男性が家族から反対を無視して運転し高校生1名死亡1名重体の事故を起こす。90歳の女性の信号判断ミスで横断歩道上の4名が死傷する事故を起こす。など報道された高齢者が起こした重大交通事故が多く発生しています。

運転の基本、交差点での一時停止、信号の確認など交通法規の順守は当然ですが、それに加え加齢による動体視力や危機を回避する反応時間の低下を自覚した安全運転も励行をお願いします。

「運転に自信を無くした」「信号が見えにくい」「運転技量の低下を家族や知人に指摘される」そのような状況になりましたら、A.シティは他の団地と比較し代替え交通機関は非常に発達していますので、運転は極力控えるか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、それ以後は暗く悩み多い人生になる事な間違い有りません。

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100歳体操に取り組んで5ヶ月経過しましたので5月31日100歳体操の効果を検証するため、包括支援センター松本さんと理学療法士武田さんが来られ「体力測定」を行いました。内容は眼を開けての片足立ち出来る時間、椅子に座った状態から立ち上がる回数、椅子から立ち上がり3メートル先の目印を回りまた椅子に座るまでの時間です。

また皆さんの意見を聞きますと、足に筋肉が付き椅子から立ち上がる時「よいしょ」と言わなくなった、足の関節が柔らかくなったのか正座が短時間だけでも出来る様になった、腰を回す運動の効果でスラックスが緩くなった、最初は30分の体操で疲れたけど今は45分の体操が楽に出来る等話されました。松本さんより「効果が出るには個人差があります。継続が大切です」とのお話があり皆さん納得されました。

前回「現在100歳体操を体験されてない皆さん向けに、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。」と報知しましたが日程の都合がつかず7月26日に開催します。詳しい内容は同時に配布します案内状をご覧ください。健康寿命を延ばすため是非参加下さい。

7月の開催予定は表紙の「7月の行事予定」記載してあります。会場・参加費・いきいき活動ポイント等変更はありません。



清掃活動

6月17日、暑い日差しのなか21名で道路清掃を行いました。今回はタバコの吸い殻が目立ちました。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



研修会の成果を問う上期ゴルフコンペを6月8日(金)千代田OGMゴルフ倶楽部で3組12名が参加して開催しました。当日は朝から小雨模様で実施が危ぶまれましたが、懇親会の料理を注文していたことや大雨にはならないとの幹事の判断で決行されました。プレーの途中通り雨に見舞われ、レインウェアを着用するなど困難な状況もみられましたが、しのぎやすい気温だったこともあり参加者全員が元気にホールアウトすることができました。結果は、速いグリーンを制した伊藤さんと前半終盤までベストグロスだった飯田さんがネット71の同スコアで並び、会則によりローハンディの伊藤さんが優勝しました。2位が飯田さん、3位が上田さんでした。ベストグロスは白根さんと守井さんの92でした。当日夜、アリーナのサウンドルームに全員が集まり表彰式と懇親会を行い、カラオケも楽しみました。7月13日には広島安佐ゴルフクラブで研修会を開催予定です。Aシティに居住している方なら老若男女を問わず大歓迎です。

楽唱会



練習会場のサウンドルームの椅子を倉庫の中から出し入れすることになり多少不便になりましたが、大勢のグループがそれぞれ荷物を持ち込んでいる現状なのでみんなで気を付けていきたいと思います。いつもの4曲に加え「あざみの歌」「学生時代」童謡の「汽車ポッポ」など歌いました。女性の見学者があり入会してアルトに仲間入りして下さることになりました。

AG会



6月25日(月)安佐北区久地の花みどり公園GGコースにて、上期最後の研修会を18名が参加して開催しました。梅雨の合間の晴天に恵まれ気持ち良い汗をかきました。天然芝のコースで、グリーンが砲台になっており皆さん苦戦しながらも楽しくプレー出来ました。今回は全部で15個のホールインワンが出て過去最多を更新しました。優勝は男子の部 守井さん、2位河野さん、3位富永さん。女性の部優勝井田さん、2位沖さん、3位片岡さんでした。7月2日の4町交流GG大会で上期の活動は終了し夏休みに入ります。下期は8月20日頃から活動を開始する予定です。

KM会 (健康マージャン倶楽部)



梅雨入り後の6月15日(金)第10回健康マージャン大会を12名の参加で開催しました。今回は第10回記念大会とし、記念品等豪華賞品を用意し10時に熱戦がスタートし、途中昼食を挟んで3回戦を行いました。結果は坂本さん(フォレスト)が大会初優勝を飾りました。2位は江口さん(アーバン)で、3位は本番に強い沖さん(パレット)でした。今回は記念大会賞として、4位に出張さん(アリーナ)5位に杉原さん(アーバン)が入賞しました。次回第11回KM大会は9月の予定です。

カラオケ同好会



7月の開催日は 昼の部 13日、27日(金) 14時～
夜の部 11日、25日(水) 今月より開始時間が17時半より
変更になります。暑い毎日ですが涼しいサウンドルームで歌いませんか。

ふれあい祭りスタッフ募集

夏恒例の大塚・伴南ふれあい祭りが7月21日(土)に開催されます。7月10日締め切りで出店スタッフの募集をしています。会員の皆様のご協力をお願いします。