

ANCだより

A・ナイスクラブ

第206号 2018. 10. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

128名

男性 64名

女性 64名

平成30年10月1日



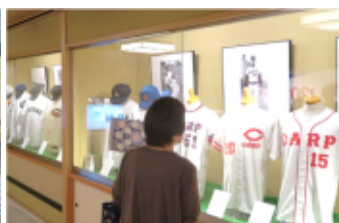
社会見学会

9月29日(土) 本年第一回の社会見学会は27名の参加でもみじ饅頭の「藤い屋」五日市工場と泉美術館で開催されている「カープ物語展」を見学しました。当日は台風接近による雨が心配されましたが幸い大降りにはならず予定通り実施する事が出来ました。9:30管理センター前を貸切バスで出発、10時過ぎ「藤い屋五日市工場」に到着。

この工場は今年3月オープンで生産工場と素材を育み研究する畑と売店、カフェが併設されており説明を受けながら畑と饅頭作りの工程を見学しました。饅頭作り工程は宮島でも見られますがここではより良い素材作りを迫及する為の畑の様です。その中でも土づくりを色々研究されている事を伺いました。見学の後出来上がりホヤホヤのもみじ饅頭を頂きましたがアツアツでとても美味でした。見学終了後バスで移動約10分後に泉美術館に到着11時より「カープ物語展」を見学しました。カープは先日「セ」の優勝を決めたばかりですが、ここではカープの発足からの歴史がわかりやすく説明されており、又名場面をカメラマン席からとらえた迫力ある写真はカープの歴史を思い起こさせてくれます。特にカープ発足からの約10年は資金集め、選手育成等球団の創設期で移動の汽車の中で通路に雑魚寝している選手の写真は当時の大変さをよく物語っていると思いました。赤松選手がフェンスによじ登ってホームランボールをキャッチした事は有名ですが、その瞬間をとらえた連続写真は見事でした。赤松選手のジャンプ力には驚かされます。昼食はすぐ近くの「LECT」でそれぞれ思い思いの店に入り談笑しながら楽しく食事をし、LECTで約1,5時間過ごした後予定通り14時頃Aシテイに帰着しました。



秋のバス旅行は10月15日の予定です。次の社会見学会は来年2月の予定です。



10月の行事予定

1日 交通安全指導・定例役員会

4日 11日 18日 25日 ふれあいサロン&百歳体操

7日 子ども会との交流

15日 秋のバス旅行

17日 大塚小学校稲刈り

21日 道路清掃

30日 健康ウォーキング

9月度定例役員会(9/3開催)の報告

ANCだより第205号に掲載しましたが、小田さんが77歳でエージシュートを達成されました。ゴルフ同好会始まって以来の素晴らしい出来事おめでとうございます。猛暑の次は毎週のように台風の襲来、体調には充分気を付けて下さい。と会長挨拶後、以下の議題を審議しました。

議題①《社会見学》担当 小田 茂木

日程は9月29日 参加費1000円（昼食は個人負担）参加申込提出は9月18日とし、参加希望がバスの定員27名以上の場合は会長と担当で調整。

議題②《広域公園花壇花植え替え》担当 牛丸会長 守井

広域公園花撤去9月11日 花植え替え9月18日に行う。

花撤去は花壇に肥料を入れず花撤去と耕すだけ。12月に今年最後の花壇花植え替えの作業が有り。

議題③《30年度下半期活動計画確認及び担当役員決定》担当 牛丸会長

議題④《会計報告》担当 田村

8月度収入 ANC入会金700円 花壇管理費26,000円

支出 教養講座茶菓子5,700円

議題⑤《その他》 担当 牛丸会長

◆バス旅行メインは山口花博 日立の工場見学や笠戸島での昼食で次回役員会に担当杉原さんプラン提案予定。

◆新年会のアトラクション津軽三味線・子供神楽など検討し次回役員会で決定。

4町交流グラウンドゴルフ大会

9月3日（月）残暑厳しい中、広域公園第2球技場（人工芝）で「第49回4町交流グラウンドゴルフ大会」が開催されました。今回は藤興園町内が幹事で総勢74名（Aシティ23名）が参加し日頃の練習成果を競いました。Aシティは夏休み明けで練習不足のなか、日頃から練習で



慣れている人工芝コースで見事男女ダブル優勝

でした。男性の部で1位守井さん、3位飯田さん、

5位富永さん、6位上田さん、8位山下さんと5名が入賞。女性の部では1位片岡さん、7位土肥さん、9位沖さんと3名入賞しました。

次回は11月19日（月）に花の季台が幹事で開催予定です。



清掃活動

9月24日（祝）22名の皆さんで道路清掃行いました。地域のクリーン作戦と重なったのでゴミは少なめでしたが、池からのボールがいくつもありました。

新入会員紹介

フォレスト II-301 佐藤 斉子さん

お知らせ

前月号でお知らせしました「モーニングサービスの会」食事代、自治会員100円としていましたが、無料に変更しました。

初回は10月6日です。該当する方はお出かけ下さい。

A N C だより第204号に認知症の症状と単なる物忘れの違い、205号では認知症にかかりにくい生活習慣と疑った時の対応を記載しました。引き続き今回は不幸にも将来認知症になった場合、受けられるサービスを記載します。

●認知症にかかった場合サービスを受けられる施設

認知症対応型通所介護（デイサービス）、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）などがあります。認知症の人は環境の変化に弱いため、「住み慣れた地域で顔なじみの人と暮らす」が認知症ケアの基本です。それでどの施設も原則住んでいる市町村にある施設しか利用出来ません。

●各施設のサービス内容と費用

*認知症対応型通所介護（デイサービス）⇒通常施設とサービス内容はあまり変わりませんが、より小人数で専門家による手厚いケアが受けられます。費用は通常のデイサービスより高めです。

*小規模多機能型居宅介護⇒「通い」を中心に「泊り」や「訪問介護」を組み合わせたサービスです。

*認知症対応型共同生活介護（グループホーム）⇒5～9人を1ユニットとした共同生活で、個室、居間・台所・浴室を備え顔なじみのスタッフのサポートを受けながら生活します。費用は両介護とも食費・宿泊費・家賃は別です。ただしグループホームは入居一時金が必要な施設もあります。

●認知症に関する全ての問い合わせ先

県庁本館長寿課 ☎513-3201 また大塚地域包括支援センター ☎849-5860

現代の医療では認知症はきめ細かいケアをすれば症状進行の抑制が出来ます。また軽度認知障害では半数の方が回復したとの研究が発表されています。身近な方に認知症を疑われる言動があれば、上記の施設に相談して、早期に適切な診断を受けさせて下さい。認知症は病気です。

広域公園花壇植え替え

今年度2回目の広域公園花壇花植え替えが9月11日（火）と18日（火）に実施し綺麗になりました。11日は撤去と耕作で20名が参加、18日は花植えで23名の参加でした。撤去と耕作は前日に上田さんが枝垂れ桜下花壇の花を半分撤去されていて早く作業が終わりました。花壇、プランターの花は、枝垂れ桜下がなでしこ、第1球技場両サイドトイレ横の花壇にキンギョソウ、スタジアム正面と、球技場通路のプランターには千日草を綺麗に植えました。ウォーキング、犬の散歩で歩かれる際には綺麗に植わった花を楽しんでく



ださい。昨年度までは社協・自治会経由で作業をしていましたが、今年度からは自治会との直接契約で作業を行っています。次回は12月に植え替え作業を行います。参加できる方は是非ともご参加ください。



いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

百歳体操は、今年1月から百歳体操を取り入れ9ヶ月経過しました。そこで前回報知しましたように9月13日午後2時からサウンドルームで、広島リハビリテーション病院の言語聴覚師三浦さんを講師に、「かみかみ百歳体操」の講習会を開催しました。

この体操は、いつまでも美味しく食事を摂るための筋肉を鍛える事が目的です。元気な高齢者の方は共通して①睡眠②適度な運動③食事を美味しく頂く事を大切にしています。特に食事の内容ですが、筋力を付けるのにはタンパク質が必要でその量は1日体重×1グラムでこの量のご飯だけでは摂れません。大豆・肉・魚を意識的に多く取り入れて下さい。

日本人の死因の1位はガンで5位には不慮の事故（以前は交通事故が一番多かったが現在は誤嚥性肺炎が一番多い）が入ります。誤嚥性肺炎はのどに食物を詰まらせるのが原因です。70歳から急激に多くなり、のどに詰まらす食品は餅、ごはん、あめ玉、パン、にぎり寿司です。等の話が有りその後「かみかみ百歳体操」を行いました。この体操もすぐに成果はできませんが継続して口を元気にし、美味しく食べ楽しい生活を送りましょう。かみかみ百歳体操は月1,2回実施予定です。



サークル活動

ゴルフ同好会



9月14日（月）広島佐伯カントリー倶楽部権現コースで12名が参加して9月研修会を開催しました。降水確率80パーセントと天候が心配されましたが、幹事の祈りが届いたのかほとんど雨は降りませんでした。成績はベストグロスの81（ネット67）で回った白根さんが優勝し、2位はネット72の山下栄さん、3位がネット75の守井さんでした。同日夜にはエージシュートを達成された小田さんの祝賀会を開き、小田さん提供の中尾酒造「幻 まぼろし」の赤を味わいながらゴルフ談義も盛り上がりました。次回は10月22日（月）芸南カントリークラブで予定しています。

楽唱会



暑かった夏も終わり、歌を歌うのにもいい季節になりました。秋の文化祭のステージ出演の申込みも済ませ、あとは練習あるのみです。今年は文化祭の後の12月9日に大塚公民館で開催される「おおづか、こころコーラスフェス」の全体合唱曲「WAになって踊ろう」もCDを配り家でも聞いて練習しています。

KM会（健康マージャン倶楽部）



初秋のまだ残暑の残る9月21日（金）第11回健康マージャン大会を12名の参加で開催しました。10時にスタートしてすぐ親の役満(48000点)を牛丸さん(ステージ)が自摸り優勝と思われていましたが、次の回から調子が上がりず結局7位でした。結果は冨永さん（アーバン）が初優勝を飾りました。2位は田辺さん（パレット）で、3位は河野さん（フォレスト）でした。次回第12回KM大会は12月の予定です。

カラオケ同好会



10月は機械メンテナンスのため、昼の部、夜の部とも一回づつ休み、24日（水）26日（金）のみとなります。