

ANCだより

A・ナイスクラブ

第208号 2018.12.1 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12月1日



健康ウォーキング&芋煮会

秋本番になった11月21日44名の方が参加し毎年秋の恒例行事「健康ウォーキング&芋煮会」が開催されました。

ウォーキングに参加された24名は沖さん・小田さんを先頭に10時45分に管理センターを出発し、メリィハウスとシーズンズ・フレンズの横を通りビッグアーチ正面の垂れ桜花壇まで行きここで暫く休憩し、集合写真を撮りました。枝垂れ桜が元気がないので樹木ドクターが治療しているとの事、元気になり来春は満開の花が見たいものです。

外周道路を帰りましたが、「人ごみの中遠方の観光地まで行かなくてもこんなに素晴らしい紅葉が見られるのね」「この道をウォーキングするけど四季を感じて最高よ」などとお喋りも楽しく歩き、12時前芋煮会場に着きました。

会場では朝から準備した芋煮、お釜で炊いたご飯のむすび、焼鳥、焼イカ、コーン、ホタテ、焼かぼちゃ、シシヤモ、林さん差し入れのマカロニサラダにビールなど各種飲み物も用意して皆さんの到着を待っていました。

皆さんが到着し参加者が全員そろい牛丸会長の音頭で乾杯、曇り空で少し寒かったのですが、皆さんと食べる食事は美味しく、それに少々アルコールも入り、昔話、年金問題、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、食事がほとんど無くなった2時ごろお開きとなりました。



12月の行事予定

3日 交通安全指導

3日 定例役員会

5日 百歳体操：ふれあいサロン食事会

6日、14日 広域公園花壇整備

13日、20日 百歳体操：ふれあいサロン

16日 道路清掃

18日 教養講座：茶話会

19日 大塚小昔遊び

11 月度定例役員会(11/5 開催)の報告

11月になり寒くなってきました。インフルエンザの流行する季節です、体調には充分注意して下さい。また、今月は高齢者GG大会、秋祭り&文化祭、ウォーキング&芋煮会と多くの行事が開催されます。役員の皆さんお手伝いよろしくお願ひします。と会長挨拶後以下の議題を審議しました。

議題①<<健康ウォーキング&芋煮会>>担当 牛丸会長

芋煮 9時から準備開始 里芋は山根さん・ネギは守井さん・米は牛丸さんより提供。

下準備は前日女子部が行います。ウォーキング 10時40分管理センター前集合し

沖さん・小田さん田村さんが同行。案内文11月15日回収日で会員さん配布済みです。

議題②<<会計報告>>担当 田村

8月度収入 会費600円 公園花壇管理27,000円

支出 プリンタートナー9,900円 秋季バス旅行120,000円

議題③<<その他>>担当 牛丸会長

○12月19日大塚小学校1年生を対象に昔遊び、コマ回しあや取りをします。

○12月度の教養講座は18日白根さんの担当です。

○新年交歓会の細かいスケジュール等は12月の役員会で決めますが、

アトラクションは津軽三味線に決定しました。その他秋祭り&文化祭の件を討議しました。

民生委員からのお知らせ

第1回「A.C I T Y朝食会」が11月3日午前8時よりサウンドルームで、12名の参加で開催されました。当日はロールパン・クロワッサン・ドーナツにサラダ・パラストハム・ゆで卵・ヨーグルト・飲み物・ミカン・クッキーが用意してあり皆さん、楽しく朝食をいただきました。次回は2月2日午前8時からサウンドルームで開催です。

お一人ではなく多くの方と楽しく朝食を召し上がりませんか！！是非参加下さい。自治会員さんは無料です。

いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

今月より参加された方を含め毎回18名前後の皆さんがサウンドルームで、1日と15日に百歳体操と終了後飲み物とお菓子でお喋りを楽しむふれあいサロンを、8日と22日、29日に百歳体操・かみかみ体操と牛丸さん指導の脳トレ（なぞなぞやグーパー体操等）に取り組みました。



12月5日には午後4時から百歳体操その後午後5時から食事会が開催されます。A. C I T Yにお住まいの皆さん、体操で健康な身体を保ち、ふれあいサロンでお友達とのコミュニケーションを深め、元気で有意義な老後を過ごす為、一步踏み出して下さい。お待ちしております



訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

イースト 701 大江 幸恵 様

文化祭&秋祭りに参加

爽やかに晴れわたった秋の日、11月11日に自治会主催の「秋祭り&文化祭2018」が、地図の広場、プラザ周辺、ファミリーマート前で開催されANCも出店しました。

10時から秋祭りが地図の広場でANC田村さんが斎主をつとめる神事、子ども代表4人が玉串奉てんを行いました。お祓いをうけた神輿を子供たちが法被姿も勇ましく、A.シティ内からメリイハウスを引き回し、ANCでは4名が警護に付きましました。管理センターに11時前に到着し秋祭りは無事終わりました。参加した子供達は「楽しかった」また親達は「いい思い出になったでしょう」と話しておられました。

11時から文化祭が開催です。プラザ前野外ステージでは、大塚中学校西風太鼓ざん座の和太鼓が力強く響き渡り、ANCでは楽唱会が昨年引き続き美しいコーラスを披露しました。プラザ内では自治会による防災士ワーキングショップ、手づくりアクセサリーのワークショップを、子ども会が輪投げ&射的のゲームコーナーを設け、(農)戸山中王の郷が新米・野菜・焼餅などの販売で出店。ファミリーマート前でペットクラブがうどん、ポップコーン、ANCは前日より仕込んだおでん、ベーコン串、とうもろこしを販売。またANCは懐かしい竹馬・ケン玉・コマ回しなどで子供達と遊ぶコーナーのお話もし、総勢23名がお手伝いをしました。防災グッズなどが当たる抽選会も1時15分と2時45分の2度行われ、盛況の内に3時に終わりました。



リタイヤ生活の豆知識

第40回「認知症」④

前回(ANCだより第204号)では不幸にも将来認知症になった場合、受けられる施設とサービス内容を説明しましたので、今回は安佐南区にある施設名と電話番号を記載します。

●認知症対応型通所介護(ディサービス)

◇ディサービスセンター野ばら ☎830-0551

●小規模多機能型居宅介護

◇小規模多機能ホームなのか ☎831-1620 ◇小規模多機能ホームおおまち ☎554-0551 ◇メリィガーデン相田 ☎832-8332

●認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

◇グループホーム古の市 ☎877-1413 ◇グループホームとまとおおまち ☎962-3115 ◇グループホームひなたぼっこ・大町 ☎831-8885 ◇グループホーム福寿草 ☎832-711。

「認知症に関する全ての相談先」

県庁本館長寿課 ☎513-3201 大塚地域包括支援センター ☎849-5860 ですが、他にも認知症疾患に関する専門医と直接相談出来る医療機関として広島市西部認知症疾患医療センター ☎270-0331も有ります。

現代の医療では早期の段階で専門医の治療を受ければ、半数の方は症状が回復し、半数の方は症状の進行を抑えられます。身近な方に認知症を疑われる言動があれば一日も早い受診をお勧めします。

第 50 回記念 4 町交流 G G 大会

11月19日(月) 広域公園第2球技場(人工芝)で「第50回記念4町交流グラウンドゴルフ大会」が開催されました。本大会は平成17年ころとAシティで開催され、その後藤興園と花の季台が加わり4町交流GG大会となりました。開会式では当会の発起人飯田さん(Aシティ)と土屋さん(こころ)から挨拶があり、設立趣旨や経緯説明がありました。今回は花の季台の幹事で74名(Aシティ23名)が参加し50回の記念大会を競いました。成績は男性の部で2位河野さん、3位牛丸さん、4位坂本さんと3名が入賞。女性の部では7位井田さん、10位菅木さんでした。次回は来年4月にAシティが幹事で開催予定です。



清掃活動

11月25日、23名の皆さんで活動しました。ゴミの量は少なかったですが、どうしてこんなゴミ?と、思うような物も色々ありました。皆さん元気に帰ってこられ、管理センターのロビーでお茶をのんで談笑して解散しました。次回は12月16日です。よろしくお願いします。

サークル活動

ゴルフ同好会



11月9日(金) 鷹の巣ゴルフクラブで11名が参加して開催しました。コースは距離も長くまた、高速グリーンに皆さん苦戦しましたが、天気も良く楽しくプレーすることができました。成績はベストグロスの89(ネット71)で回った山下さんが優勝し、2位はネット72の上田さん、3位がネット76の飯田さんでした。

12月は今年度最後の下期コンペを17日(月) 紅葉ゴルフ倶楽部で開催予定です。

楽唱会



11月11日のAシティ文化祭は天候にも恵まれ、なんとか無事に野外ステージで歌うことが出来ました。次のステージは12月9日午後1時半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」が待っています。若いママさんたちのグループや私たちのようなシニアのグループ6団体が集まって、初のジョイントコンサートが開催されます。お互いに他のグループの歌を聞きあい、楽しみ、そして刺激しあえればこのコーラスフェスの参加は成功と言えるでしょう。楽唱会のみんなも初体験をドキドキしながらも楽しみにしています。お時間のある方は是非応援に来てください。

AG会



11月27日(火) 廿日市市の宮浜温泉GGコースでを開催しました。この時期としては比較的暖かい中で楽しくプレー出来ました。コースは天然芝で、所どころ土が顔を出し少し荒れていて、ホール周りに傾斜があり皆さん苦勞していました。成績は優勝河野さん、2位飯田さん、3位守井さんでした。プレー後宮浜温泉紅マンサクの湯で昼食をとり、入浴をした後帰りました。

なでしこ



いつものように、皆さんそれぞれ手芸をしています。着物を解いて小物を作ったり、毛糸の編み物等、色々です。10月に一人、引っ越しされて現在12名です。相変わらず手も、口も滑らかで楽しくやっています。12月は11日の一回だけで、25日はお休みです。