

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 210 号 2019. 2. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

127 名

男性 64 名

女性 63 名

平成 31 年 2 月 1 日

平成 31 年 新年交歓会



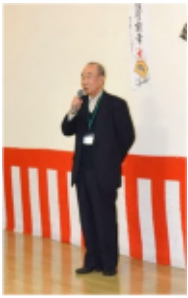
1 月 1 4 日「成人の日」(祝)に 1 1 時から 6 8 名参加で ANC 恒例の最大行事「新年交歓会」が A. C I T Y プラザ大ホールで盛大に開催されました。

スケジュールは 2 部構成で 1 部の司会は守井さん。牛丸会長の新年の挨拶に始まり、津軽三味線「おもへ会」の演奏、記念写真撮影。2 部の司会は小田さんと茂木さん。内容は役員紹介、乾杯、懇親会でした。

1 部は牛丸会長より「平成最後の新年交歓会に参加頂き有難うございます。ANC だより新年号に書いておりますが、今年は「亥年」何事にもまっすぐ直進する年です。ANC も前に進んでいきます。過去のアンケートを調べますと会員の平均年齢、2 0 0 7 年 6 9 歳で 2 0 1 5 年 7 3 歳ですから今年はさらに高齢になりますが、会員の皆さんは非常にお元気で喜ばしいことと思っております。新年交歓会は多くの皆さんが参加しておられますので、ゆっくりお話しをお楽しみ下さい。」と年頭挨拶から始まりました。引き続き「おもへ会」の演奏でした。司会から「おもへ」とは津軽弁で面白いとの意味で、面白く楽しくやりましょうとの願いで付け構成は男性一人と女性 4 人、主に老人ホーム・ディサービス・公民館などで演奏しておられます。との紹介後、斉太郎節・花笠音頭・ヤン衆音頭・津軽甚句など歌詞本も用意されており手拍子をしながら皆で歌い、曲弾き(津軽三味線だけで演奏すること)で、かだる・つがるを聞きアンコールは「ソーラン節」でした。その後全員で記念写真を撮り 1 部は終わりました。



新年交歓会（第2部）



2部は野村不動産パートナーズの竹尾さんから「Aシティは他のマンションと比較し居住者の皆さんのパワーを感じます。今後は自治会やANCさんが開催されている行事に積極的に参加させていただきます。」との挨拶があり、その後役員紹介、そして今年古希を迎えられた白根さんの音頭で乾杯。お弁当や飲み物を頂きながら、孫・趣味・健康等のお話して盛り上がり、暫くして恒例のジャンケンゲーム・ビンゴゲームが行われ、ジャンケンゲームは男性が

「富永さん」、女性は「牛丸さん」が幸運を引き寄せました。それからビンゴゲームが行われ、リーチからすぐビンゴになる方、ならない方、景品を奥さんと相談している方、景品が決まらず迷っている方など、皆さん和気あいあいと楽しみ最後には皆さんビンゴとなり景品が行き渡りました。



最後に杉原副会長から「文書を読み文字を書くのが好きな人、屋外に出て体を動かすのが好きな人、お喋りが好きで明るい人は元気で長生きされるそうです」と挨拶があり今年の新年交歓会はお開きとなりました。



2月の行事予定

1日 交通安全指導

4日 定例役員会

7日 14日 21日 28日 百歳体操：ふれあいサロン

17日 道路清掃

1 月度定例役員会(1/7 開催)の報告

明けましておめでとうございます。年末はかなり寒い日が続きましたが三が日は暖かく、私も初詣に護国神社へ出かけましたが大変多くの人出でした。干支の猪は十二支の最後です。また平成の年号も4月30日で終わり5月1日より新しい年号になります。

気分も新たに過ごしたいものです。最後になりますが今年もよろしくお祈りいたします。

議題①《来期役員》担当 牛丸会長

2月の役員会でお話ししますが基本的に来期もこのメンバーでお願いします。

議題②《会計報告》担当 田村

1 2月度収入 公園花壇管理27,000円

支出 トナー購入25,000円 教養講座(45名参加7,500円)

花壇作業7,000円他

議題③《その他》担当 牛丸会長

○社会見学はNHKよりの連絡待ちで3月18日か3月20日に開催、見学先はNHKと広電本社です。担当は沖さんと林さんです。

○3月17日の公民館祭りではベーコンとラーメンを販売し、お手伝いの皆さんを文書で募集します。

○3月5日広域公園花撤去をし12日花植えを予定し、同月18日又は20日午後5時より花壇整備の慰労会を開催します。

今回は新年交歓会を中心に討議しました。

いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

1月は寒く出歩くのも躊躇しましたが、10日18名・17日23名・24日20名・31日と5回開催されました。10日には包括支援センターの松本さんが新年の挨拶に来られ「この会場で百歳体操が始まって1年が経過し、最初から比較しますと参加者もかなり多くなりました。この調子で継続して下さい。」との挨拶がありました



百歳体操が始まり1年経過し参加者が増加しています。そこで参加されている皆さんに参加の動機等を聞きました。Aさん⇒1年前ポスターを見て百歳体操に参加しましたが、体調を悪くし3ヶ月休みました。最近体調も回復したので1週間に一度楽しみにして参加しています。

75歳位の方には丁度良い運動だと思いますよ。Bさん⇒最初はANCだよりを見て参加しました。左足は昔から悪く体操の一部は休んでいます。でも腰は軽くなり体調もいいです。今後も継続します。Cさん⇒毎日犬の散歩をしているが最近足の衰えを感じる様になり妻に話すと、以前から百歳体操に参加している妻が「3ヶ月行えば良くなる」と勧めるので参加しました。今回で3回目だけど効果はあるので今後も参加します。今回は3名の皆さんに聞きましたが好評でした。元気な老後を過ごしたい皆さん参加しませんか。サウンドルームで毎週木曜日午後2時からお待ちしております。なお2月は14日に体力測定、28日にヤクルト特別講習会を予定しています。

清掃活動

1月20日、時々小雨が降る空模様でしたが13名で行いました。参加下さった皆様ありがとうございます。

民生委員のからお知らせ

ANCだより203号(2018年7月1日発行)でお知らせしましたが、再度お知らせします。広島市の国民健康保険に加入されている60歳から74歳の方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ので、毎年検診を受け健康で長生きをしましょう。

○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

○検診期限⇒今年度は平成31年3月31日まで

○検診場所⇒かかりつけ医・最寄りの医院ですが前以って検診を受ける旨連絡して下さい。

○持参物⇒広島市健康長寿課より毎年4～5月に送付される「元気じゃ検診の受診券」

※紛失された場合検診を受ける医院でも再発行しますが健康推進課

☎504-2290に連絡すれば再発行し送付してくれます。

○75歳以上の方は後期高齢者健康診査を無料で受診できます。

サークル活動

ゴルフ同好会



ANCゴルフの今年第一回研修会は1月18日(金)郷原CCで実施しました。

雪を心配して呉市方面の場所にしましたが当日は晴れ、無風、気温3月上旬並み、少し汗ばむ程の天候に恵まれ幸先良いスタートがきれました。成績は練習の積み重ねで技とパワーが復活し、傘寿を迎えた飯田さんが5アンダーで見事優勝、2位は今年期待の3アンダーの渡部さん、3位は参加2年目、持前の力発揮へ、2アンダーの山田さんでした。今年のゴルフ会幹事は渡部、山田、小田が務めます。親睦第一に、楽しく、健康に寄与できるゴルフ会になればと願っています。2月は山口方面を予定、好天を祈念します。

楽唱会



12月上旬より約1か月半ぶりでしたが、腹式呼吸と大きな口を開けて歌い、正月ボケの脳を活性化しました。新曲「山のいぶき」「花の街」を練習しました。今年目標として、今までの集大成として発表の場を作りたいという意見が出て、これからその計画を練っていくことになりました。新曲も含め今までに歌った曲の中から選び構成出来たらと思います。練習も大変になりそうですが、目標に向かってみんなで頑張りたいと思います。

なでしこ



今月はお休みでしたが、第4火曜日の1月22日、皆さんと一緒に市内に出かけて新年会をしました。美味しい料理を頂き、おしゃべりして2時間余り楽しい時間を過ごしました。今年も皆さんで元気良く楽しくやっています。

カラオケ同好会



1月11日昼の部、夜の部合同のカラオケ新年会を開催しました。参加者18名で弁当だけ用意して飲み物、つまみ等は各自持参で3時より始まりました。人数が多いのでまずは一人2曲ずつ曲名を提出してもらい、順に歌っていきました。7時頃解散になりましたが歌い足りない数人は8時頃まで歌ったようです。賑やかな新年会になりました。今までは1回の参加費が300円でしたが、1月から100円になります。今まで参加したことない人もお気軽に覗いて見てください。昼の部第2、4金曜日14時から、夜の部第2、4水曜日17時半からサウンドルームで開催しています。