

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 211 号 2019. 3. 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 3 月 1 日



健康ウォーキング

3月20日（火）17名の健脚が参加し健康ウォーキングを行いました。

当日は雲一つないお天気で、加えて前日の雨で空気はきれいに澄んでおり気持ち良いウォーキング日和となりました。今回担当幹事の山根さん、佃さんの号令で入念な準備運動を行い、10時過ぎに管理センターを出発しました。

最終目的地は西風梅苑ですが、体力にあわせ二つのコースが用意されました。17名のうち2名の方は大塚中学校の裏にある花の季台第一公園から約500mのスロープを上がり、こころ北公園を經由し10時50分目的地の梅苑に到着しました。一方15名の方は花の季台第三公園（広電バス車庫付近）から約200段の一直線にのびる階段を上がりました。さすが健脚ぞろいで全員、楽々と登りきり、こころ産業団地に到着、そのまま西風梅苑を目指して歩き続けました。西風梅苑は広島市南区にある建設会社ではありませんでしたが、梅の花が気持ちよく迎えて香りが漂い外の歩道からでも十分楽しむことが出来ました。



梅の鑑賞を済ませ全員で記念の写真を撮り11時30分現地で解散しました。

今回出発にあたり幹事さんから「年を重ねると歩く姿勢が前のめりになり易く、寒さも加わるとなおさらの事です。歩くときは大股でしかも両手を大きく振って歩くと姿勢も良く歩けます」との話があり、本日は実践しましたが、皆さんも試してみられたらいかがでしょうか。



3月の行事予定

1日 交通安全指導

4日 定例役員会

5日 広域公園花壇花植替え

7日 14日 21日 28日 百歳体操：ふれあいサロン

17日 公民館まつり

18日 社会見学

24日 道路清掃

2月度定例役員会(2/4開催)の報告

今年も早いもので2月になりました。新年交歓会は昨年より若干少ない68名の参加でしたが盛況に開催出来ました。今期も残すところ2ヶ月となり社会見学・公民館まつり・健康ウォーキングで行事は終わりとなります。今日東京は気温が18度となり観測史上一番早く春一番が吹くのではないかとこの予報が出ていました。寒暖差が非常に激しいので体調には充分気を付けて下さい。

議題①《来期役員》担当 牛丸会長

来期よりANCの職務を事業部・イベント部・広報部・運営部に分け各々副会長又は部長を置き運営する。そして会長はそれらのまとめ役をする。その様な組織にしたいと思っています。

議題②《平成31年度活動計画と予算概略》担当 牛丸会長

3月の役員会に提出します。

議題③《会計報告》担当 田村

3月度収入 公園花壇管理27,000円 支出 新年交歓会105,000円
その他、公民館まつり・社会見学・健康ウォーキングの件を討議しました。

いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催



2月は4回開催し7日21名、14日17名、21日22名、28日26名延べ86名の皆さんが参加されました。14日は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3回目の体力測定&自己チェックを行いました。松本さんから75歳未満の方の標準は、開眼片足立ち30~40秒、30秒間に椅子から立ち上がる動作の回数15~20回、3メートル先の目印を回ってくるタイム10秒以下ですとの説明がありました。28日はヤクルト健康教室が開催され「大腸癌とその予防」の話を聞きました。女性の癌死亡率1位は大腸癌です。その予防には定期的に排出する事が大切で、良いうんちは植物繊維と十分な水分が必要で①水に浮かぶ②臭いがきつくない③黄土色④りきまずするっと出ます。等のお話しを聞きお土産もいただきました。



清掃活動

2月17日、19名の皆さんで活動しました。2月にしては暖かい日でしたが、やはり空気は冷たい感じでした。今回は大きなゴミが多かったです。寒い中でのご参加ありがとうございました。次回は第3日曜日が公民館まつりで、第4日曜日の3月24日になります。宜しくお願いします。

大塚公民館まつり開催のお知らせ

3月17日(日)午前10時から午後3時まで開催されます。公民館では書道、けんこう太極拳、そば打ち、俳句など60の団体が活動しており、当日はそれぞれの団体がバザー、展示、舞台発表、体験コーナーで日頃の成果を発表します。ANCがベーコン串にラーメンを1階駐車場で販売します。是非お出かけ下さい。お待ちしております。



私のふるさと

第1回目「六郎貞介」さん 取材 杉原雄一郎

ANCだより第211号から故郷の歴史や幼い頃の思い出をお聞きします「私のふるさと」コーナー設け、そのスタートを「六郎貞介さん」にお願いしました。

六郎さんは当地「大塚」で昭和16年生まれ現在も居住されていますので

「大塚」の歴史をお聞きするのに最適と思いお話ししますと、私が六郎さん宅の前で菜園を楽しんでいますし、奥さんも民生委員をされている関係

か？快く了解していただけました。

現住所は、広島市安佐南区大塚西3丁目16-2

4ですが以前は広島県安佐郡伴村大塚西ヶ城でした。我が家の正面に有ります「岸城」現在は竹藪でとても城跡とは思えませんが、子供の頃は石垣が残っておりそこで良く遊んだものでした。その当時我が家は祖父母・両親・姉2人・兄1人そして私と弟に妹の大家族で、田圃を一町八反所有している農家でした。5月中旬になりますと飼っていた



自宅から眺める「岸城跡」

た牛が代掻きをし、早乙女10数名が田植えをします。現在の花田植えほど華やかではありませんが、あの様な感じだったのを今でも鮮烈に覚えています。米の他、麦と柿、今ではとても信じられませんが近隣の山でマツタケも大量に取れましたのでそれらを売って収入を得ていた様でした。「六郎」の苗字ですが非常に珍しく私の知る限り広島県では私達の家族だけです。以前新潟県に「六郎」との苗字があると聞き訪問しましたが、その真相は「その地区ほとんど和田が苗字で間違いやすいので、名前を電話帳に掲載しているだけ」との事、「六郎」の苗字の由来は解りませんでした。次回は小学校時代の思い出をお話しします。

リタイヤ生活の豆知識

第41回

安心な介護施設の選び方を説明します。施設への入居は人生最後の大きな決断です。介護サービスの質など、施設により大きい差がある以上、時間と体力に余裕がある間に多くの施設を見学することです。極端な例ですが入居者を部屋から投げ落とし施設職員が殺人で逮捕された施設もあります。では見学時どんな点に注意すればいいのでしょうか？住環境は多人数の部屋でも季節の花などを飾り家庭的雰囲気づくりをしているか、食事の時間帯に訪問すれば配膳の仕方や丁寧に介助しているかが解ります。「介護の技量は食事介助に表われやすい」と言われています。

入居者に対する職員の言葉遣い、表情、また廊下などですれ違う入居者の様子もしっかり確認して下さい。すれ違った時臭くないか、衣服や髪は清潔か、認知症であっても人として大切にされているか、解りやすい点です。以上の事をまとめますと、住環境⇒プライバシー確保への配慮と家庭的雰囲気、食事介助⇒一口ずつ丁寧に食べさせているか、入居者の様子⇒衣服や髪は清潔か、職員の様子⇒施設に入居している人を個別に好みを把握しているか、透明性⇒突然訪問にしても施設の見学を快く了解し、入居している人と自由に会話させてくれるか、地域の人がボラティア活動などで気軽に訪問しているか、質問に納得するまで答えてくれるか等注意して確認して下さい。

「文芸作品」「故郷自慢」を募集しています

ANCだよりに「投稿」コーナーを設けます。会員さんからの作品（詩・俳句・川柳・短歌など）の投稿をお待ちしています。匿名を希望される場合はその旨連絡下さい。また「故郷自慢」を話して頂ける会員さんも合わせて募集しています。以上の事に関するお問い合わせは住区幹事までお願いします。

サークル活動

ゴルフ同好会



ANCゴルフ今年第二回研修会は2月15日(金)山口県柳井CCで実施しました。一週間前は雨の予報でしたが願いが通じたのか午後には時々日が差す程の好天気になり、柳井CCは久しぶりという方も多く新鮮さを楽しみながら親睦を深める事ができました。成績の方は練習しましたと言う小田さんがグロス79、16アンダーで優勝、2位は4アンダーで前回優勝の飯田さん、3位は3アンダーで実力者の斉藤さんでした。「小田さんどうなっているんですか?」「いやいや思わぬパターンが入ったりして、ラッキーの連続で、全て同伴者のお蔭です、ハイ」次会は3月15日(金)広島紅葉CCを予定しています。好天を祈念します。

楽唱会



12月頃に楽唱会のコンサートを開催したいという話が少しづつ進みだしそうです。2013年5月から現在の辻先生にご指導していただき7年目に入ります。そこで今までAシティ文化祭で歌った曲23曲、プラス新曲2曲の中から皆さんに歌いたい曲6曲づつ選んでもらうアンケートを実施してみました。それらを元に選曲していくことになりそうです。月2回の練習しかないので今年は気合いを入れて練習していくことになりそうです。

絵手紙の会



月2回の練習を続けてまいりました。メンバーが段々減り存続が難しくなりましたので、3月で一旦休会する事を決めました。絵手紙を描いてみたいと思われる方がいらっしゃったら、又再開したいと思えます。ぜひお声をかけて下さい。

イースト 井田みや子



頭の体操 第1回 絵さがしパズル

いろいろなレンコンがあります。おなじレンコンの絵のペアをみつけてください。でも、一つだけしかない絵もありますし、おなじ絵が三つのトリオもあります。よく似た絵をまちがえないように、気を付けて。

