

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 213 号 2019. 5. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

126名

男性 67名

女性 59名

令和 元年 5月 1日



健康ウォーキング&花見会

4月2日春のお楽しみ行事「花見&健康ウォーキング」が43名の参加で開催されました。当日は早春特有の気候、三寒四温の三寒だったのか桜が八分咲きまだ寒さの残る天気でした。ウォーキング参加希望の方21名が10時半に管理センターに集合し、小田幹事を先頭に最初に桜とレンギョウが満開との事でパレット東側斜面に行き、それからメリィハウスを通過しビックアーチの正面から枝垂れ桜下花壇を見に行きました。枝垂れ桜は数年前から元気が無く今年も寂しい状況でしたが、現在お世話されている樹木医さんの説明ですと「数年後にはまた以前の様に素晴らしい花を咲かせる」との事、皆さんその姿が楽しみと話していました。そこから来た道を投擲場に行かれたグループと、第1球技場から桜が満開の広域公園外周道を投擲場に行かれたグループの二手に分かれましたが、投擲場で合流し大塚小学校体育館裏の道沿いの桜を見ながら石の広場まで8,000歩余り歩かれました。

ウォーキングに参加せず会場に直接来られた皆さんが既にテーブルに着席していました。そのテーブルには弁当・焼き鳥・シシヤモ・トウモロコシ・焼肉に林さん手作りのおつまみ等の食べ物、お茶・ビール・日本酒等の飲み物が用意されており沖新会長の乾杯で花見会が始まりました。沖新会長の新任挨拶とA.C.I.T.Y初回の県会議員竹原哲さんの紹介。竹原さんよりA.C.I.T.Yがより安心・安全で住みやすい街になる様協力しますとの挨拶。その後満開の花の下での食事やお酒は美味しく食も進みました。皆さん健康、選挙、税金、昔話などで楽しい時間を過ごし午後2時にはお開きとなりました。

ANCの行事に足が遠のいておられる会員さん。31年度活動計画に記載していますが、百歳体操、AG会（グラウンドゴルフ）、ゴルフ同好会、楽唱会（コーラス）、なでしこ（手芸）、KM会（健康マージャン）、カラオケ、シネマサロンのサークルが活発に活動しています。（活動日等詳しい内容は別途会員保存版を配布します）健康で楽しい老後を過ごすためお出かけ下さい。



4 月度定例役員会(4/1 開催)の報告

牛丸前会長より退任の挨拶、沖新会長の就任挨拶後、以下の件を討議しました。

議題①《平成30年度活動・収支報告書、平成31年度活動計画・予算・役員候補者（案）
3月31日集計の結果、会員の承認を得ることが出来た。

議案書に何カ所かミスが見つかったので訂正し、会員には1枚にまとめて配布する。

議題②《ANC年会費集金》⇒住区幹事は4月中に集金して5月役員会に持参する。

議題③《平成31年度上半期活動計画担当者・予定表確認》

年1回になったバス旅行は秋とし、社会見学の1回をバス利用で春に実施の方向で検討する。5月の健康ウォーキングは15日（水曜）とし、行き先は5月役員会にて決定。

議題④《花見&健康ウォーキング》 参加予定者 42名 役員の担当確認と一部変更

会長就任あいさつ

パレットⅡ番館 沖 武宏

私たち高齢者が健康で快適な日常生活を維持するためには、自助、共助、公助が必要で、ANC活動は共助の役割を担っています。

ANCは10年前、新たに日本一の老人クラブを目指すこととし、歴代の会長と役員のご努力下、現在126名の会員皆様のコミュニケーションを図り、共助の役割を果たす大切な活動が来ています。

このような活動は役員の方々の熱心な取り組みと共に経費も必要となります、現状の運営費は皆様からの会費で14%、広島市と自治会からの補助金20%、会員有志のボランティア事業活動による収入が66%で運営されています。

会員のコミュニケーションを図り、元気で楽しい生活を維持するためのイベントやサークル活動、それらを支えるための事業活動には役員負担が大きくなっていることも現状です。

今後は会員皆様の積極的な協力を拡大して頂くと共に、役員会は四人の副会長体制による業務分担で効率化を図り、「美しく安心の街」Aシティで楽しい生活が続けられるよう頑張っています。マンション生活はハード面では十分な管理のもと安心した生活が営めます。

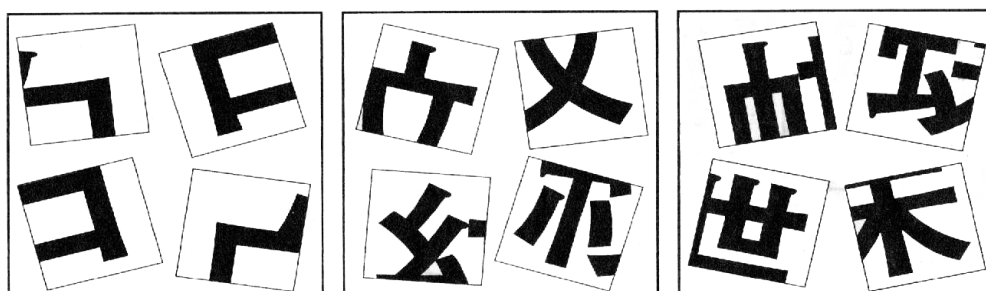
しかし住民同士は入居して初めて御付き合いが始まるため、ソフト面での連帯感が薄く、高齢者への生活応援は大きな問題となっていますが、幸いAシティでは、民生・自治会・社協より、協力を頂いています。

これからの元気で楽しく充実した生活を継続するためにも、ANCを有効に利用して頂き、共助の効果を発揮できる様お願い致します。



第3回 頭の体操 漢字合わせ札

漢字が書かれた紙を4等分してしまいました。つなぎ合わせて、もとの漢字にして下さい。もとに戻した漢字を並べると一つの言葉になります。（答えはANCだよりの何処かにあります）



第51回4町交流GG大会

今春一番の暑さとなった4月22日（月）に広域公園補助競技場で「第51回4町交流グラウンドゴルフ大会」が開催されました。通常使用する人工芝の第二球技場が工事閉鎖のため、今回は天然芝の下で、当A.CITYが幹事となり総勢66名（内A.CITY23名）が参加して3ラウンド行いました。その結果、男性の部では、守井さん（パレット）が優勝（3Rで54打）でした。成績発表役としてマイク



を持っていた守井さんは自らが優勝したことの発表では「1位・・・オレ!」とは言わずに、控えめに発表していました。その他のベストテン入りは、3位に河野さん（55打、7ホレスト）でした。Aシティから8人が参加した女性の部では、栗栖さん（イスト）が8位、井田さん（イスト）が9位でそれぞれ賞品をゲットしました。次回は7月1日に、こころ町内会が幹事で開催予定です。

リタイヤ生活の豆知識

第41回「65歳は高齢者でしょうか」

一般的に高齢者といえは65歳以上ですが法的根拠は有りません。現在65歳を超えた多くの皆さんは気力も体力も充実していますので、高齢者と呼ばれると抵抗があると思われます。65歳を高齢者と呼ぶようになったのは、1960年国連への報告書がきっかけだったようです。ただ、当時の日本の平均寿命は男性63歳、女性67歳でした。それが現在では世界トップクラスの長寿国、男性80歳、女性87歳になり人々の意識も変わりました。

高齢者とは何歳以上か？内閣府の調査では、2004年は65歳以上26%、70歳以上45%、75歳以上19%、80歳以上10%でしたが、2014年は65歳以上6%、70歳以上29%、75歳以上43%、80歳以上22%と変化しました。そこで今年1月に日本老年学会等が高齢者は75歳以上とすべきだ」との提言を政府が行い波紋が広がっています。それは、現在65歳からの年金支給や介護サービス利用年齢を引き上げられる根拠にされるのではないかと懸念です。人生90年時代。長寿は喜ばしいことですが、今後はリタイヤ後の長い人生をどう充実させるのか大きな課題です。

いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

4月は4回開催し4日（百歳体操&サロン）23名、11日（百歳体操）21名、18日（百祭体操&サロン）27名、25日（百歳体操）19名、延べ90名の参加でした。以前はサロンが開催される曜日のみ参加者が20名以上の参加でしたが、最近ではサロンの開催されない日でも百歳体操の効果が認知された20名以上の参加があります。



5月の行事予定

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------|
| 6日 定例役員会 | 7日 交通安全指導 | 15日 健康ウォーキング |
| 9日 16日 23日 30日 百歳体操：ふれあいサロン | | |
| 19日 道路清掃 | 29日 社会見学（広島ガス廿日市工場・弥栄ダム） | |

サークル活動

ゴルフ同好会



第4回研修会は4月5日宮島志和CCで開催しました。ここ宮島志和CCは桜で有名でこの日は天気もまずまず、桜も丁度満開、各コースにある桜を楽しみながらプレーしました。そこで一句「満開の桜ロードでティショット」宮志。成績は桜シーズンに備えて力を蓄えていた北村さんが12アンダーで見事優勝、2位はこの日も堅調、実力者白根さん、3位はニヤピン王 上田さんでした。「北村さん本

楽唱会



少ない人数ながら練習頑張ってます。今年歌い始めた2曲に加え、3～4年前に歌った曲の中から選んだ6曲も練習し直しています。2週間たつと前回指導された所も忘れがちですが、大きな口を開けて声を出すことは老化防止にはとても良いこと。毎回みんな元気に真剣に歌ってます。

AG会



4月8日(月) 8時30分に会員15人が車3台に分乗し、4年ぶりに田原温泉グラウンドゴルフ場(北広島町)に向け出発。天然芝の現地の周囲には、県北のため遅れて咲いた吉野桜が満開状態でした。絶好の花日和の下で2コースで4ラウンドのGゴルフを楽しみました。成績は1位田村さん(ア-バン) 2位富永さん(ア-バン) 3位河野さん(フォレスト) でした。その表彰後に近くの天狗シデ(国特別天然記念物)約100本の群生地を見物。幹や枝がクネクネと曲がりくねった樹形が特徴で、まるで盆栽を大きくした感じ。昼食後には大朝の圓立寺境内で枝を20m近く広げて咲く樹齢350年の枝垂れ桜を拝観。自然のパワーをちょっぴり吸収し、帰路に千代田IC傍の道の駅に立ち寄り、多くの人がソフトクリームや野菜類を購入していました。



(AG会員募集中、初心者歓迎、貸出し道具あり、毎週練習あります。現会員24人)

シネマサロン



4月16日(火) 午前の部14名、午後の部16名の参加があり、青春を思い出し和気あいあいと観賞しました。5月は21日(火) 午前10時30分よりユル・プリンナー スティーブ・マックィーン主演「荒野の七人」(123分) 13時30分よりジェームス・ディーン主演「エデンの東」(115分)を予定しています。お弁当持参でも可です。場所はアリーナIV番館地下サウンドルームです。

清掃活動

4月21日、24名で清掃活動を行いました。今回はゴミが少なくて みなさん早々と帰って来られました。次回は5月19日(日)です。よろしくお願いたします。

新入会員紹介

パレットI-1201 高崎 知晃さん
フォレストII-601 藤本 黎時さん