

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 215 号 2019. 7. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

125 名

男性 66 名

女性 59 名

令和 元年 7 月 1 日



健康ウォーキング&ホタル観賞

ホタル観賞今回は、場所を戸山出身のステージ住区、県議竹原さんに聞き吉山川にし、6月14日(予備日15日)に企画しましたが2日とも雨で中止となりました。それではANCだよりの記事が書けませんのでホタルが見られる条件、曇っていて月明かりがない、強い風が吹かず蒸し暑い揃った、6月25日に写真の様なホタルの乱舞を期待し吉山川へ出かけました。8時過



ぎ竹原さんと最近ホタルの出ている橋の袂で落ち合い、8時半まで待ちホタルを探しましたが数匹飛んでいるだけ、そこで場所を替えましたが飛んでいません。偶然会った地元の親切な方がホタルの出る穴場まで、車で先導してくれましたがそこも空振り。ホタルは自然の生き物なので飛ぶ場所、天候に左右され私達の思うようにはならない事が良く解りました。



8時半まで待ちホタルを探しましたが数匹飛んでいるだけ、そこで場所を替えましたが飛んでいません。偶然会った地元の親切な方がホタルの出る穴場まで、車で先導してくれましたがそこも空振り。ホタルは自然の生き物なので飛ぶ場所、天候に左右され私達の思うようにはならない事が良く解りました。

広域公園花壇花植替え

6月4日25名が花植えに8時半しだれ桜下に集合。沖会長より「花植え活動による収入はANC運営費の半分以上を占める大切な事業です。今日は気温が30度近くなりそうです、適時休息を取り体調には十分注意して下さい」との挨拶ありました。既に5月30日18名が参加し、以前の花は抜いてあり、しだれ桜下花壇に「マリーゴールド」、第1球技場横花壇に「ブルーサルビア」、プランターに「ペ



チュニア」を植えました。綺麗に咲いていますので散歩途中にでもご覧下さい。これから夏を迎えます。灌水等広域公園花壇維持管理への協力もよろしくお願ひします。



7月の行事予定

1日 交通安全指導

1日 定例役員会

1日 4町交流GG

21日 道路清掃

27日 大塚・伴南ふれあい祭り

4日 11日 18日 25日 百歳体操：ふれあいサロン

6 月度定例役員会(6/3 開催)の報告

以下の内容について討議しました。

- 議題①《広域公園花壇植替え》 5/30 花撤去 18 名参加 6/4 花植替え 25 名参加予定
議題②《6 月ウオーキング》 ホタル観賞とし梅雨入りの様子を見て日程を決める。
6 月 14 日前後の見込み。
議題③《大塚伴南ふれあい祭り》 7/27 (土) 開催 出店の詳細は 7 月役員会で決定。
会員にスタッフ募集の案内を出す。
議題④《ふれあいのつどい》 大塚児童館への昔遊び協力 6/8 (土) 開催 18 名参加予定

大塚児童館ふれあいのつどい

6 月 8 日午後 1 時から開催された「ふれあいのつどい」18 名でお手伝いをしました。この行事の目的を館長さんに聞きますと「大塚小学校区は核家族が多くお年寄りと交流する機会が少ないので昔遊びを通して交流する事を目的に、平成 10 年に大塚児童館開設と同時に始め、今回で 21 回目です。当初より ANC さんに手伝ってもらっています」との事でした。

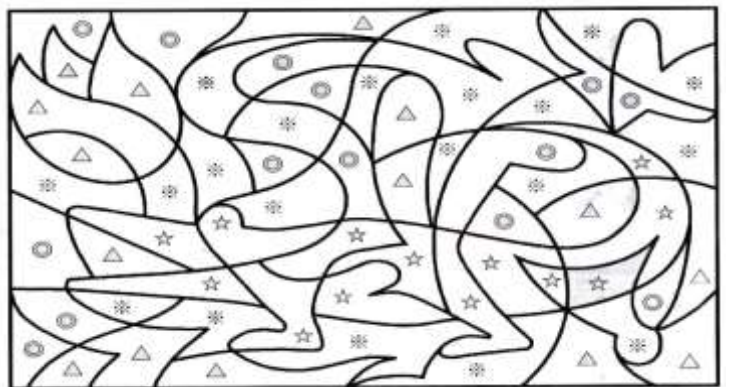


当日は大塚小学校区の子供たち 40 数名とその親達数名が参加し、絵手紙、けん玉、かるた、めんこ、コマ回し、皿回しを楽しみました。子供達に感想を聞くと「けん玉がおじさんより上手に出来た」「こまが欲しい」「おばさん達とのお話しが楽しかった」「絵手紙教わりたい」「皿回しおじさん達が出来ないのに出来て嬉しかった」などと話していました。終わりに大塚母親クラブの皆さん手作りの「わらびもち」を子供達と頂きました。

第 5 回 頭の体操 むり絵あそび

線でくぎられたところのうち、☆の入っているところをぬりましょう。

全部ぬり終わったとき、出てくるものは何でしょう。



清掃活動

6 月 16 日(日) 20 名で清掃活動を行いました。小雨がポツポツの中でしたが、6 袋のゴミを拾いました。

計 報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

タワーズウェスト 2804 スペアリー リチャード様

いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

6月は4回開催し6日23名、13日21名、20日20名、27日18名、延べ82名の参加でした。27日は「認知症」の特別講座が開催され、包括支援センターから武田さんと河野さんより以下のお話がありました。

認知症とは⇒一度発達した知的機能が低下し、社会生活や職業生活に支障をきたす状態と定義されており、加齢による認知機能の低下やうつ状態とは区別されています。

増える認知症⇒2010年65歳以上15%465万人、2025年には65歳以上20%700万人、5人に一人になると推測されています。

認知症の予防⇒バランスの良い食事、週3日以上体操、人付き合いの多い生活、読書や将棋・囲碁などで頭を使う、旅行や美術館・博物館に行く、早寝早起き質の良い睡眠、役割を持っている、新しい事に挑戦する等です。

しゃきしゃき百歳体操⇒運動と認知課題をくみあわせた「コグニサイズ」を取り入れた体操です。具体的には2つの課題を同時に行うことで脳に負担をかけ脳の血流量を増やす体操です。内容は簡単な運動をしながら、しりとりや計算等の脳トレを行います。この運動は一人で行うより多くの方と楽しみながら行くと効率よく出来ます。毎週木曜日午後2時からサウンドルムで行っています「いきいき百歳体操」で「しゃきしゃき百歳」も取り入れています。また第1週と第3週は体操の後お喋りとお茶を楽しむサロンも開催していますので是非お出かけ下さい。



私のふるさと

第4回目「六郎貞介」さん 取材 杉原雄一郎

父は小柄でしたので兵隊には行かれず勤労働員で現在の安芸高田市で国の仕事に従事していましたので被爆はしていません。兄は広島一中（現在の国泰寺高校）の学生でしたから、「本土決戦」や「一億玉砕」を合言葉に勉学は出来ず、戦闘訓練や防火帯造営ばかりやらせていたそうです。そしてその防火帯は終戦後整備され100メートル道路となり、現在は平和大通りと呼ばれ毎年5月の連休には



フラワーフェスティバルの会場となっています。原爆投下の日も「学徒動員」で一中に登校し朝礼中に被爆しました。母は翌日から1週間毎日歩いて己斐峠を越し市内中心部に行き、兄を探したそうですが見つかりませんでした。夕方遅く疲れきって虚しく帰る母の気持ちを思うと、今でも辛くなります。その後一中から兄は広島湾に浮かぶ似島で8月8日死亡したとの連絡がありました。当時似島には陸軍第2検疫所が在り広島で被爆した約1万人が運ばれましたが、懸命な治療のかいもなくほとんどの人が亡くなり葬られました。兄もその中の一人だったのです。毎年8月になりますと両親は兄弟を連れて宇品からポンポン船に乗り慰霊碑にお参りに行きました。でも私達兄弟はお参りより海水浴が楽しみだったのを覚えています。戦争で命を落しても学徒動員は民間人扱いでしたが、昭和38年の閣議決定で軍人扱いとなり靖国神社に祭られております。そして私は同じ境遇の皆さんに少しでもお役立ち出来れば



似島・原爆慰霊碑

と思い、沼田地区遺族会の支部長をさせていただいております。



サークル活動

ゴルフ同好会



第6回ANCゴルフ会は6月17日（金）芸南CCで上期の締めとしてコンペを実施しました。梅雨時期で雨を心配しましたが今年は梅雨入りが遅く好天に恵まれた上ゴルフ場もこの時期ならではの緑が映えて満点のゴルフ会になりました。優勝は2アンダーで安定ゴルフだった伊藤さん、2位は上向き調子の沖さん、3位は毎回期待の星、渡部さんでした。「伊藤さん前回の優勝はいつでしたか?」「今年のコンペ以来で1年ぶりです。コンペに強い伊藤という事で・・・ハイ」終了後イースト集会室で懇親会を実施し楽しいひと時を過ごしました。尚常連の上田さんが7月転居される事になり今回は最後の参加となりました。「上田さん有難う、お元気で!」次会は7月19日（金）広島佐伯CCです。好天を祈念します。

楽唱会



今年の練習曲は8曲ですが、1回1時間半の練習時間に4曲、それを月2回頑張って歌ってます。今回は余り出来の良くない曲を1曲差し替えることになりました。「風になりたい」を入れることになり、「今日家に帰ったらすぐに楽譜を入れ替えましょう。後でやろうと思ったら絶対忘れるから」の声に一同そうよね～と笑いあいました。さて次回の練習日全員忘れず持ってきてくれるでしょうか。ちょっと心配です☺

AG会



6月22日（土）8時30分に会員16人（内女性6人）が車4台に分乗し、安芸高田市の八千代湖（土師ダム）グラウンドゴルフ場でのコンペに向け出発。天然芝の現地に着くと人慣れしたカラスが目につく中、早速2コースで4ラウンド回って競いました。途中休憩のため東屋に戻ると置いていた荷物をカラスに軒並み荒らされていましたが、大きな被害はなし（カラスめ°∩°）。プレイではホールインワンを9人が成し遂げ、付属レストランで昼食（う～ん！トンカツの味がいまいちかなあ）後に成績順に賞品を配分。1位河野、2位富永、3位山下の各氏、女性トップは6位の片岡さんでした。帰路、八千代町産直市場に立ち寄り地元産品を買物して帰りました

なでしこ



現在会員は15名です。6月から新しく1名の方が入会されました。アリーナの荒木さんです。皆さんとすぐ打ち解けられ楽しくやっておられます。長期欠席の人、用事で欠席される方がおられるのでいつも10人～12人くらいの人でおしゃべりしながらそれぞれの手芸をして楽しんでいます。7月は9日と23日です。

シネマサロン



6月のシネマサロンは、午前20名、午後19名の参加でした。7月16日はリクエストの多かった不滅のロマンス映画『カサブランカ』ハンフリー・ボガートになりきって「君の瞳に乾杯」と一度は言ってみたい。この映画のテーマ音楽は名曲「時の過ぎゆくままに」。あと一作品は、内館牧子原作のハートフル・コメディ「終わった人」館ひろし、黒木瞳主演で身につまされる定年後の男、しかしまだまだ終わるわけにはいかない。名作と話題作の二作品を予定。

KM会（健康マージャン倶楽部）



梅雨入り後の6月28日（金）第14回健康マージャン大会を12名の参加で開催しました。令和での初大会で10時に熱戦がスタートし、途中昼食を挟んで3回戦を行いました。結果は河野さん（フォレスト）が初優勝を飾りました。2位は牛丸さん（ステージ）で、3位は山下栄さん（アリーナ）でした。次回第15回KM大会は9月の予定です。