

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第 209 号 2019. 1. 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 1 月 1 日

# 謹賀新年

本年もよろしくお願ひ申し上げます



あけましておめでとうございます。

会員の皆様にはお元気で新年をお迎えの事とお喜び申し上げます。

今年亥年、猪突猛進、何事にもまっすぐ直進するイメージで、亥年の人はその通り直情的で真っ正直なところがあり、一度惚れ込んだら徹底して信じて尽くしていく性格だといわれています。

昨年も色々な出来事がありました。1年を表す漢字に「災」が選ばれたように一年を通して災害の多い一年でした、広島では7月に西日本豪雨災害があり大きな被害が出ました、地震も多く発生し大阪、北海道で震度6や7を観測し、台風も例年以上に発生しました。一方良いニュースとしては広島カープの3連覇を始め、サッカーロシアワールドカップではベスト16位、平昌オリンピックでは史上最多の13個のメダル、テニスの全米オープンでの大坂なおみ選手の日本人初の4大会優勝、そして最後には2025年の大阪万博の決定がありました。

今年4月30日に現天皇陛下が退位され、翌5月1日に皇太子殿下が天皇に即位され新元号になります。新元号公表は4月1日です。新しい年が良い年になるよう期待したいものです。

十二支最後、亥年は新しいステップを踏み出す飛躍のために力を蓄える年だと言われています。

ANCでも更なる飛躍のために力を蓄えて例年以上に皆様に楽しんでもらえるような企画をし、今まで以上に充実した、ANCにして行きたいと思えます。昨年末の会員数は127名で一昨年末に比べると転居やご逝去の方が入会の方より多くなり、6名減になりました。皆様のお友達でまだ未加入の方がおられましたら、ぜひ入会をお勧めください。

年明け1月14日（月・成人の日）には、恒例の新年交歓会を実施します。多くの会員様の参加で盛大で楽しい会になるよう願っています。

会長 牛丸 敏 雄

### 1月の行事予定

7日 定例役員会

10日 17日 24日 31日 百歳体操：ふれあいサロン

14日 新年交歓会

20日 道路清掃

## 12月度定例役員会(12/3開催)の報告

いよいよ師走となりました。全国的に暖かい日が続き北海道での降雪も異常に遅くなりましたが、この暖かい日も今週末を境にしてそれ以後は寒くなるそうです。

今月は教養講座・花壇の手入・昔遊び、また来年1月14日には新春交歓会も開催しますので、皆さん協力をお願いします。

議題①《新年交歓会》担当 牛丸会長

今週中に案内状を発行し年末までには参加者数を確定し、1月7日の役員会議で担当を決定します。スケジュールは11時から始め1部は津軽三味線「おもへ会」の演奏、2部は懇親会（昼食会・ビンゴゲーム等）にします。

議題②《会計報告》担当 田村

11月度 **収入** 公園花壇管理62,000円 **支出** 4町GG大会参加費12,000円  
芋煮会（43名参加）3,000円 香典5,000円他

議題③《その他》担当 牛丸会長

○社会見学2月19日を3月20日に変更し、訪問先候補はNHK広島放送局と広電本社が提案されています。担当は沖・林さんです。

○3月17日の公民館祭り、自治会は参加しませんがANCは参加します。

その教養講座&茶話会、大塚小学校昔遊び手伝い、広域公園花壇花撤去&花植え替えの件を討議しました。

## 民生委員からのお知らせ

2回目の「A.CITY朝食会」が12月1日午前8時よりサウンドルームで開催され、1回目より6名も多く19名が参加でした。3回目は2月2日にサウンドルームで開催しますが、季節を考慮し（降雪）午前8時開催を午後2時に変更し、飲み物・サンドウィッチ・お菓子で「お茶とお喋り」を楽しんで頂く“集い”とします。寒いので部屋に閉じこもりがちな皆さん是非お出かけ下さい。お待ちしております。



## いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

12月は寒い中、5日・13日・20日に開催され延べ65名の参加でした。

3回開催されましたが、5日は体操終了後、お弁当、おつまみ、飲み物に牛丸さん、林さん、杉原さんからの差し入れもあり、賑やかな忘年会で皆さん楽しい時間を過ごしました。

今年も午後2時からサウンドルームでの開催は変更無く、1月は10日・17日・24日・31日の開催です。新春気分も新たに「いきいき百歳体操」で筋力をアップし、「かみかみ百歳体操」で口腔機能を向上し、「しゃきしゃき体操」の脳トレで生き甲斐があり楽しい毎日をお過ごし下さい。



## 新入会員紹介

アリーナⅡ-308 荒木 光子さん

## 教養講座「お好み焼は、ヘルシーバランス・ワンプレート」

今年度最後の教養講座は、12月18日（火）プラザ大ホールで、45名という多くの参加者で開催されました。オタフクソース（株）の協力によりお好み焼課の管理栄養士河本未来さんと食生活アドバイザー川本和晴さんをお招きし、「健康とお好み焼」のテーマで講演していただきました。消防法や臭いの問題で、鉄板を持ち込んでの試食ができなかったのは残念ですが、それはまたの機会をつくりたいと思います。

今回の講座は関西風の混ぜ焼の話でした。第一部としてバランスの取れた食事という内容。厚労省・農水省の「食事バランスガイド」を使って、主食、副菜、主菜、乳製品、果物という5つの料理グループのバランスの大切さの説明でした。参加者全員に昨日の朝・昼・晩の食事内容を記入していただきましたところ、皆さん栄養バランスの悪さを再確認しましたが、昨日の食事内容を忘れていて、という記憶力の不安も少し心配になった次第です。そういった意味で、豊富な野菜、玉子と豚肉のタンパク質、エネルギーになる炭水化物の小麦粉、そして味付けは低塩のお好みソースだけというお好み焼は一枚でほぼバランスがとれているということでした。少し弱い鉄分やカルシウムは、水の代わりに牛乳で溶いたり、ちりめんじゃこを入れるなど、お好みのトッピングで解消できます。第二部は、動画を見ながらお好み焼の美味しい焼き方を説明いただき1時間30分の講義が終わりました。その後の茶話会も和気あいあいと楽しいひと時でした。お土産に「お好み焼の材料セット」をいただきました。



## 広域公園花壇植替え

今回は天候に恵まれず作業日程の調整には苦労しましたが、12月11日午前9時から17名で花壇の花撤去と整備を行い、19日午前8時過ぎから25名で花植えを行いました。当日は12月にしては暖かかく作業がはかどり2時間余りで終了しました。



植えたのは冬に強い花で、しだれ桜下の花壇に「パンジー」、正面プランターに「スノーボール」、第1球技場横の花壇に「ビオラ」通路プランターに「葉ボタン」です。皆さん、散歩の途中に立ち寄ってご覧下さい。花壇の整備、植替え、水やり、草取り等今年度の作業は水やり当番を残し終わりました。ご協力ありがとうございました。次回植替えは3月になります、案内状を皆さんにお届けしますので、お花の好きな方、土いじりの好きな方は積極的に参加ください。



## 大塚小学校昔遊び手伝い

12月19日午後2時から4時前まで大塚小学校1年生3クラス86名がメンコ・お手玉・ケン玉・あや取り・コマ回しの昔遊びで楽しみ、ANCは男性会員8名コマ回しを女性会員4名があや取りを、他の遊びは近隣老人会の皆さん11名が手伝いました。

当日会場の体育館は11度と寒く着込んでいましたが、子供達は薄着で元気一杯でした。

コマが上手く回せたり、あや取りが出来ると大喜びです。皆さん孫を相手に遊んでいる気持ちになり元気をもらえました。



## 清掃活動

12月16日、今年最後の清掃活動を行いました。寒空の下、沢山のゴミが集められ清々しい気持ちになりました。皆様 ありがとうございます。

## サークル活動

### ゴルフ同好会



平成30年下期ゴルフコンペを12月17日(月)、広島紅葉カントリークラブで3組12名が参加して開催しました。前日からの雨もあがり12月としては良好なコンディションの中、12名中9名がラウンドスコア100を切るなど研修会の成果を競いました。優勝したのは研修会では力をためコンペに目標を定めていた飯田さんでネット70、準優勝は牛丸さんで同72、3位が渡部さんで同72でした。飯田さんは6月のコンペでも準優勝するなど大舞台に強いところを印象付けました。ベストグロス白根さんの86でした。当日夜は近くの居酒屋に参加者全員が集まり表彰式と忘年会を行いました。新幹事を小田、山田、渡部のさんをお願いすることになりました。

### 楽唱会



12月9日大塚公民館で開催された「おおづか\*こころコーラスフェス」に出演しました。Aシティから出たことのない私たち楽唱会ですが、今回は若いママさんたち2グループから私たちのようなシニアのグループ6団体で歌いあいました。お陰さまでANCからも沢山の皆さんが応援に来て下さいました。私たちも普段の練習の成果は出せたかな?と思います。他のグループの歌声も聞き、80名の全体合唱も体験しました。たくさん刺激をもらってこれからの楽唱会にも多めに役立ちそうです。12日には新曲「山のいぶき」の楽譜も配られ、又がんばるぞと張り切ってます。午後は「わたや」で慰労会をしました。



### AG会



12月22日(土)30年度下期AG会コンペを花みどり公園GGコースにて開催しました。当日は朝から雨模様でしたが、スタートの午後には雨も上がり日差しがあり気温も高く絶好のGG日和となりました。今年度最後のコンペで参加者も22名と多くの方に参加いただき、盛り上がった大会となりました。コースは少し水を含み全体にボールの転がりが悪く、また少し砲台のあるグリーンに皆さん苦戦されました。成績は男性の部1位河野さん、2位守井さん、3位富永さん、女性の部は1位片岡さん、2位栗栖幸江さん、3位沖さんでした。Aシティに帰りサウンドルームで成績発表と忘年会で盛り上がり楽しい一日となりました。1~2月は冬休みとし3月中旬から活動開始となります。