

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第222号 2020. 2. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

126名

男性 66名

女性 60名

令和2年2月1日

### 令和2年 新年交歓会



ANC最大の行事「新年交歓会」が1月13日「成人の日」11時から63名の参加で開催されました。1部は司会斎藤さんで沖会長の新年の挨拶、「あおぞら子供神楽団」の公演、記念写真撮影。2部は司会白根さんで役員紹介、乾杯、懇親会の内容でした。最初に沖会長より「令和最初の新年交歓会に多くの皆さんに参加頂き有難うございます。日頃はANCの活動や事業にご協力いただき有難うございます。昨年、広島市老人クラブ連合会に加入しましたので、他老人会の情報が得られ、また行政からの支援制度も活用出来、ANCの活動に役立つ事になります。またAシティがより暮らしやすく安心して住める町になるため、自治会を中心に防災士の資格取得を推進しており、ANCから5名の有資格者が誕生、心強く感じております。今年もANCは多くの会員さんが充実した1年を過ごすお手伝い出来るよう、努力しますので皆さんのご協力を宜しくお願いします。」と新年の挨拶がありました。引き続き「あおぞら子供神楽団」の公演でした。司会から「あおぞら子供神楽団」は安佐南区川内で平成15年に設立され現在20数名が所属し、神楽団の名前には子供は雲一つないあおぞらの下で育ててほしいとの団長の思いが込められています。また神楽は神に祈りをささげるための芸能として平安時代に生まれたといわれており、今日の演目「鈴鹿山」は8世紀ごろのお話で桓武天皇に仕える坂上田村麻呂という武将が摂州鈴鹿山に行き、民衆を苦しめていた鬼を退治した物語ですとの説明後、30分余り子供達の素晴らしいお囃子と舞を楽しみました。皆さん「昔は祭りのたびに神社で見たけど最近は見ることがなかったので楽しみにして来た。懐かしくて涙が出た。」「本当にいい舞を見せてもらった」「子供神楽とは思えない。本当に上手だった」等皆さん喜んだり感心されたりしていました。その後全員で記念写真を撮り1部は終了しました。



しくて涙が出た。」「本当にいい舞を見せてもらった」「子供神楽とは思えない。本当に上手だった」等皆さん喜んだり感心されたりしていました。その後全員で記念写真を撮り1部は終了しました。



## 新年交歓会（第2部）



2部は役員紹介から始まり、そして杉原副会長の音頭で乾杯。抽選で席を決めましたのでテーブルごとに自己紹介から始め、美味しくお弁当や飲み物を頂きました。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「竹村さん」、女性は2年連続「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、早々とビンゴになられた方、なかなかならない方がおられました。全員ビンゴとなりました。最後に守井副会長から「今日は楽しく過ごして貰えましたか。ANCは多くの行事を行っています。また各種サークル活動もあります。是非皆さん参加し楽しく過ごしませんか」との挨拶があり一本締めで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

3日 交通安全指導

3日 定例役員会

16日 道路清掃

19日 社会見学

6日 13日 20日 27日 百歳体操：ふれあいサロン

## 1 月度定例役員会(1/6 開催)の報告

以下の内容について討議しました。

- 議題①《新年交歓会》 1月13日(月・祝)参加申込 62名(男性34名 女性28名)  
1部の「あおぞら子供神楽団」対応確認 その他詳細決定
- 議題②《社会見学》 2月19日(水)八天堂みはら臨空工場とサタケ施設見学決定
- 議題③《会員募集チラシ》ANC活動を分かり易く内容検討して今年度中に作成予定
- 議題④《大塚公民館まつり》3月15日(日)開催 ANCはラーメンとベーコン串販売

## いきいき百歳体操&ふれあいサロン開催

1月は暖かい日が続いたのと、健康への関心が深まり4回延べ94名の参加でした。16日は包括支援センターの松本さんが新年の挨拶に来られ、また23日はメリィホスピタルリハビリ統括部長桜井さんがいきいき百歳体操終了後、3時から4時まで「認知症予防セミナー」を開講しました。その主な内容は

- ① 80歳以上でも元気な高齢者⇒人口の約1割の方で介護保険を使用せず、趣味やさまざまな活動に意欲的に取り組んでいる元気なシニア層で「アクティブシニア」と呼ばれています。
- ② いつから体力低下予防に取り組めば良いのか⇒体力低下は約1割の方が63歳から始まりますが、約8割の方は72歳から始まります。元気な時から取り組む必要があります。
- ③ 認知症予防に効果的な方法とは⇒「対話」内容を考えてから言葉を選びながら対話することが特に効果的です。特に昔話を話すのは脳を活性化に役立ちます。「有酸素運動」1日5000歩、40分、内7分半は早歩き(ややきついとを感じる、脈拍110~120程度)が効果的です。「食生活」水溶性食物繊維(大根、わかめ、パセリなど)と一緒に摂る。糖質(ごはん、パン、うどんなど)は最後に摂る。詳しくはメリィハウス総合受付0120-468-800にお尋ね下さい。



## 私のふるさと

### 第2回目「栗栖さんご夫婦」 取材 杉原雄一郎

最初に栗栖さんご夫婦の紹介をします。ご主人初人さんは昭和11年6月1日生まれの83歳、奥さんは昭和14年12月15日の生まれ80歳です。お二人は昭和38年お見合いで結婚しお子さん3人、お孫さんは男ばかり5人です。そしてイーストには平成17年メリィハウスが開設された当初より理容師としてご夫婦で就職された時からお住まいです。初人さんが山縣郡豊平村現在の北広島町(既に生家はありませんが道の駅どんぐり村の付近)に3人兄弟の長男として生まれた昭和11年は、2月に二・二六事件勃発、8月に政府が「国策の基準」を決定(大陸・南方に進出と軍備充実を定める)、ベルリンオリンピック開催、11月に日独防共協定の調印と日本が日中戦争に突入する直前でした。当時、私がよく遊んだ現在のどんぐり村はなく原野でした。その原野に30年前竹下総理大臣の時代、ふるさと創生で地方に1億円の拠出金があり、体育館やプールの在る豊平総合運動公園を建設し、通称「どんぐり村」と呼ばれていたそうです。そしてその後、宿泊施設、温泉、売店、そば打ち道場、ちびっこ広場が増設され現在の「道の駅とよひらどんぐり村」になりました。



## サークル活動

### 楽唱会



年が明けて1月は22日が歌い始めとなりました。昨年歌った「山のいぶき」はもう少し歌い込みが必要なので引き続き練習していくことになりました。又新曲「白い道」「フィンランディア」そしてもう1曲「ラバース・コンチェルト」の3曲が今年の課題の曲に決まりました。いつもながら初めての譜面にみんな四苦八苦でした。秋までに仕上げたいと思っています。今月からイーストのスペアリートヨコさんが入会してくださり、一同喜んでいきます。なれるまでちょっと大変かもしれませんが一緒に頑張りましょう

### カラオケ同好会



1月22日15時から昼の部、夜の部合同の新年会が開催されました。合計21名の参加で弁当とお茶を用意して、アルコール、つまみ等は各自持参で始まりました。最初に2曲ずつ歌う曲を提出してもらい、くじ引きで歌う順番を決めました。日頃練習を重ねた自慢ののどを披露して、いつもより上手だねなどと聞き合いました。途中でデュエット曲も数曲入り楽しみました。皆さん2曲では歌い足りず、来年は長い曲は2番で終わりとして何とか3曲ずつ歌えるようにした方が良さだろうという意見が出ました。

### シネマサロン



2月のシネマサロンは2回開催。1回目は4日(火)。西部劇の名作、アラン・ラッド主演『シェーン』と、シェーンの着想から描いた山田洋二監督の『遙かなる山の呼び声』、高倉健主演。午前と午後を見比べるとより面白い。2回目は18日(火)。音楽の伝記2作品。伝説のバンド“クイーン”のフレディ・マーキュリーの短くも壮絶な物語『ボヘミアン・ラブソディ』と、日本でも“シェリー”が大ヒット、あの“フォー・シーズンズ”のボーカル・フランキー・ヴァリの栄光と挫折の物語『ジャージー・ボーイズ』。懐かしいヒット曲いっぱい。音楽好きにはたまらない2作品。

## 清掃活動

1月19日20名で清掃活動を行いました。今月はゴミが少なかったです。高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は参加で2点加算です。(ANC活動のほぼ全てがポイント対象になります)

## 新入会員紹介

パレットⅢ—105	臼杵 昌美さん
アリーナⅣ—1102	佐々木 克則さん
アーバンⅠ—904	田村 悦子さん
ステージⅠ—505	江口 ひでみさん

## 訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

フォレストⅠ-901

正守 佳代子さん