

ANCだより

A・ナイスクラブ

第248号 2022. 4. 1 編集責任者 沖 武宏

ANC会員数

144名

男性 74名

女性 70名

令和4年4月1日



ANC設立20周年記念イベント開催

新年交歓会に替わる「ANC設立20周年記念イベント」が3月21日10時から参加64名で開催されました。司会白根さんから「最初に会長挨拶、カルフルのリサイタル、そしてANC20年の歩みのビデオを見ていただき最後に記念写真撮影を行います」とスケジュールの説明がありました。沖会長より今年こそ新年交歓会を開催すべく準備をしていましたが、まん延防止等処置が適用されましたので開催は見送りとしました。しかし3月7日解除されましたので感染防止対策を徹底し今日を迎える事が出来ました。20周年記念行事として、イベントの開催、記念誌発行、屋外式電波時計設置を行いました。



ANCは先輩の皆さんの尽力で20年前に設立し、今や会員140名を擁する団体となり行事、サークル活動、ANCだより発行などを行い、広島市では一番行動力があり会員の連携が強い老人会にまで成長しましたと挨拶がありました。賛助会員県会議員、竹原哲さんよりの祝辞が紹介され、次は「カルフル」のリサイタルです。「黄色いリボン」が最初に演奏されメンバー紹介、ソプラノサックス・宮田麻美、アルトサックス・久保田麻里、テナーサックス・岡本亜希子、バリトンサックス・前田悠貴。そしてグループ名「カルフル」はフランス語で「交差点」を意味し、4人のサックス奏者

それぞれの音楽性を交差させ、ジャンルにとらわれることなく幅広い曲目で活動することですとの説明が、グレンミラーメロディ、懐メロ、リベルタンゴの演奏が合間にありました。皆さん迫力ある演奏に圧倒されうっとり聞いておられる間に時間はたちまち過ぎアンコール「それ行けカープ」になってしまいました。最後は10月1日、広島FM放送「柏村武昭のだんRUNラジオ」に沖会長が出演し話をされた内容に合わせて、田村さんが過去の膨大な画像データのストックからセレクトして作成したビデオを鑑賞し、大変懐かしく皆さん自分を見つけるたび歓声が上がっていました。以上で「ANC設立20周年記念イベント」は無事終了しました。お帰りの際、お土産の紅白饅頭をお渡しし、欠席された会員さんには自宅にお届けしました。



花壇整備と花の植替え

3月10日9時から、ANCがお世話をしている4ヶ所の花壇の花撤去と耕作をしました。そして22日14時から27名の会員さんが協力し、しだれ桜下花壇にアサガオに似た「ペチュニア」、銀杏並木沿いのプランターに花びらが蝶のような形の「ロベリア」、第一球技場横に暑さに負けない「ネメシア」、通路プランターに昇り藤ともいわれている「ルピナス」を植えました。

特に「ロベリア」「ルピナス」は珍しく、綺麗に咲きます。散歩の途中に立ち寄って楽しんで下さい。

この事業でいただく年間40万円余りはANCにとって大きな収入です。水やり等や花の手入れはAG会・ゴルフ同好会・有志の皆さん・役員の皆さんにお願いしていますが、お花や土いじりの好きな方の協力をお待ちしております。（この事業はいきいき活動ポイント付与対象事業です）



季節の短歌

佃 敏男（アリーナ住区）

長かった冬も過ぎ去り、山間部のこの地域もこれから本格的な春を迎えます。
季節にあった短歌を数首ご紹介いたします。皆様の故郷に思いをはせて頂ければ幸いに存じます。

○春の野に ^{すみれ} 堇つみにとこしわれぞ 野を懐かしみ一夜寝にける

歌人山部赤人は聖武天皇の時代に活躍した宮廷歌人です。

意味は春を告げる堇の花を摘んで野にひかれる心持を歌った一首です。どなたにも幼少の ^{みざり} 砌、似たような経験があるかもしれません。
何となく胸の奥がキュンとするような気持ちになります。



○袖ひちて 結びし水のこほれるを はるたつけふの風やとくらむ

袖を濡らしてすくった水が冬の間凍っていたのを、春になった今日の風が溶かしているだろうか、
と言うような意味です。

歌人 ^{きのつらゆき} 紀貫之は古今集の撰者、理知的で技巧に富んだ歌詠みです。後に土佐日記で和文を発達させた第一人者です。

以上、二首で故郷に思いをはせていただけたなら幸いに存じます。

パレット桜土手がきれいに色づきました

ヒルズパレット東側の県「堂の迫調整池」土手は桜名所になっていますが、アダプト有志による整備と「雪やなぎ」「レンギョウ」の植樹がされています。今年は珍しく桜と同時期に満開状態になり、地面にはスミレもきれいに咲いて素晴らしい景色を見せています。3月下旬はパレット児童公園（通称狸公園）付近からマンション建物を背景に写真撮影の絶好ポイントです。



清掃活動

3月20日23名で行いました。コロナ禍で人出が少ないせいか サッカーの試合の後でしたがゴミは少な目でした

めばえ薬局 開店ご挨拶

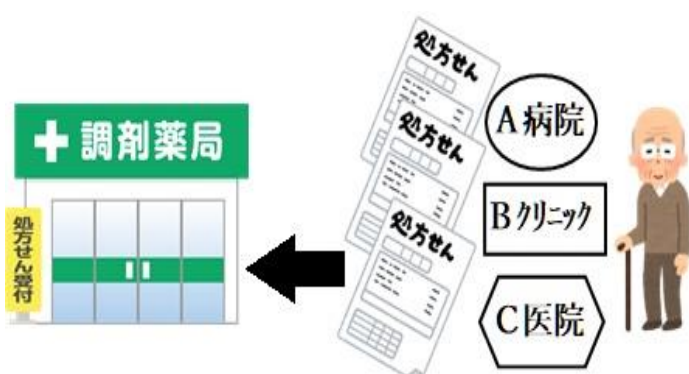
春風のさわやかな季節を迎え、皆様お健やかに過ごしのことと思います。

さて、このたび調剤薬局ミック・めばえ薬局はAシティプラザ1Fに令和3年12月1日よりオープンさせていただきました。

医療機関から受け取った処方箋は調剤薬局であれば下の絵にあるようにどこに持っていても受け付けてもらえます。もちろんミック・めばえ薬局も全ての医療機関からの処方箋を受け付けております。

また、ご自宅や諸施設に訪問する在宅業務もおこなっております。

ところで、皆様は「セルフメディケーション」という言葉をご存じでしょうか？



セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」と定義されております。

セルフメディケーションに期待される効果として、毎日の健康管理の習慣が身につく事、医療や薬の知識が身につく事などが期待されます。

軽度な体調不良や怪我にはセルフメディケーションが役に立ちます。

例えば、OTC医薬品（市販薬）を上手に利用して、

風邪をひいた時はご自分の判断で風邪薬を飲む、小さな傷には絆創膏を貼る、疲れた時にはビタミン剤を飲むといったことです。

ミック・めばえ薬局はOTC医薬品（市販薬）の紹介などセルフメディケーションのお手伝いもさせていただきます。

ミック・めばえ薬局は皆さまのかかりつけ薬局となれるよう努めて参りたいと思います。

いつでもお気軽にお立ち寄りくださいませ。スタッフ一同お待ちしております。

百歳体操&ふれあいサロン

新型コロナ対応の「まん延防止等重点措置」の適用は3月7日に解除されましたが、感染状況はまだまだ安心出来る状況ではありませんでした。しかし通常の活動に戻る事も大切と判断し、感染防止対策を施し10日後の17日から24日、31日と3回開催しましたところ、開催を楽しみにしておられた54名の参加がありました。

高齢者は健康と身体機能が急激に衰えるリスクが高く、それを予防するには無理の無い範囲で運動を行い筋力の低下を防ぐ事が大切ですが、一人ではなかなか継続出来ません。

そこで是非「百歳体操&ふれあいサロン」に参加しませんか。

毎週木曜日2時から1時間余りアリーナIV番館サウンドルームで感染防止対策を施し行っています。体調に注意しマスクを着用して是非お出掛け下さい。また、ポイント手帳をお持ち下さい。

いきいき活動ポイントが押印出来ます。



サークル活動

シネマサロン



先月、やっと再開されたシネマサロン、4月は5日(火)と19日(火)予定しています。100インチ、5.1チャンネルの音響で、家庭内とは一味違う迫力ある環境で、素敵な映画をお楽しみください。第一週目の5日(火)は、今年の1月亡くなったシドニー・ポワチエ出演の『招かれざる客』と、心温まる胸キュンのラブ・ストーリー、ジュリア・ロバーツ主演の『ノッティングヒルの恋人』。第三週目の19日(火)は、リチャード・ギア主演の『愛と青春の旅だち』と、昨今の独裁に危機感に覚え、『チャップリンの独裁者』を予定します。お楽しみに。

ゴルフ同好会



3月14日、1・2月が休会でしたので、今年度最初の研修会を13名の参加で開催しました。戸山CCは距離もありグリーンも細長く大きく乗っても2パットが難しいコースに皆さん苦戦されました。優勝は戸山をホームコースにしている早川さん(6アンダー)、2位小田さん、3位白根さんでした。4月は宮島志和と広島紅葉で2回開催します。ゴルフ同好会は現在19名で年12回行っています。自然の中で、楽しくプレーしましょう。参加者募集中です。

楽唱会



1月2月とコロナの自粛でお休みだったので久しぶりに集まって歌いました。春になったので季節の歌「うれしいひな祭り」「どこかで春が」「早春賦」そして懐かしい昭和歌謡から「いつでも夢を」「瀬戸の花嫁」「北国の春」「白い花の咲く頃」その他に新しく「琵琶湖周航の歌」を三部合唱で練習始めました。イーストの尾前さんが声を出したいと見学、そして入会してくれました。帰りの時の感想はこんな楽しい先生ならもっと早く入ればよかった!でした。皆さんものぞいてみませんか。

3月度役員会報告

3月21日予定の20周年記念イベントの最終確認をしました。その他令和3年度議案書内容確認、広域公園花植え替え、健康ウォーキングについて話し合いました。

孫と祖父母のすれ違い

暇な年寄りの独り言

- ◎「豊かな日本」で育った孫：「貧しい日本」で育った祖父母。
- ◎「来年」はこれをしたと思う孫：「来年」はあの世かと思う祖父母。
- ◎「第2次世界大戦」を教科書で学んだ孫：「第2次世界大戦」で一兵卒だった祖父母。
- ◎「忠臣蔵」ってなにと言うのが孫：「妖怪ウォッチ」ってなにと言うのが祖父母。
- ◎「スマホ漬け」にならないかを心配さす孫：「介護漬け」にならないかを心配さす祖父母
- ◎「アマゾン」はネット通販の会社と思っている孫：「アマゾン」はブラジルの河川と思っている祖父母。

※どの話も年齢のギャップが原因です。孫と対等に話ができる様に新しい知識や社会の動きに取り残されない年寄りになる様努力しましょう※

4月の行事予定

8日 定例役員会

5日 19日 シネマサロン

17日 道路清掃

7日 14日 21日 28日 百歳体操

健康ウォーキング 未定