

ANCだより

A・ナイスクラブ

第252号 2022. 8. 1 編集責任者 茂木 恵子

ANC会員数

151 名

男性 77 名

女性 74 名

令和 4 年 8 月 1 日



なでしこ『ミニ作品展』

こんにちは。なでしこ（手芸の会）です。
コロナ禍、イベント等なにも出来ませんでしたので、6月14日ステージの集会所で自作の作品を持ち寄り、「ミニ作品展」を開催しました。

多くの作品が集まり、にぎやかに楽しく盛り上がりました。

「なでしこ」は2011年9月フォレストにお住いの河野さんに布ぞうり作りを教えて頂いた数名で立ち上げました。布ぞうりを作るメンバーは減りましたが、パッチワーク、袋作り、洋裁、編物、刺し子等、色々な物を先生のいらっしゃらないなか、教え合いながら楽しんでいます。

おしゃべりも多いですが……。

次回は皆様にもご覧いただきたく、どこか場所をお借りして開催したいと思っています。

いつになるかわかりませんが、
乞う、ご期待！



8月の行事予定

1 日 定例役員会

2 日・16 日 シネマサロン

21 日 道路清掃

18 日・25 日 百歳体操

7 月度役員会報告

1. 7 月 2 3 日の健康ウォーキングは、猛暑が続いていることから中止。次回は 9 月を予定です。
2. 7 月 15 日(水) 予定のバス旅行は、コロナ感染拡大で秋に延期します。
3. サウンドルームの通信環境を電波状況が悪いポケット W i - F i から、光通信インターネットサービスとして楽天モバイルに移行し、インターネット環境は良くなる予定です。

健康のポイント④ 高齢者の健康法

- 「一読」一日に一度はまとまった文章を読みましょう。⇒新聞でも雑誌でも単行本でも、種類は問いません。文書を読む事で認知機能が保たれます。
- 「十笑」一日に十回くらいは笑いましょう。⇒笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが高いことは証明されています。また、笑えば免疫力が向上すると言われています。
- 「百吸」一日百回くらい（一度には十回くらい）深呼吸をしましょう。⇒深呼吸することで肺の機能が上がり自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。
- 「千字」一日千字くらいは文字を書きましょう。⇒文字を書く事は認知機能を高めます。忘れた漢字は辞書を引ながらでも出来るだけ多く使って、日記や手紙を書きましょう。
- 「万歩」一日一万歩（膝や足に負担の掛からない様に注意して、無理は禁物です）以上歩きましょう。歩く事はメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効的な事は認められています。

以上、皆さんに毎日行っていたきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

(日本医師会発表の資料より)

百歳体操&ふれあいサロン

7 月は梅雨が明け非常に蒸し暑い日が続きましたが、7 日、1 4 日、2 1 日、2 8 日と 4 回開催し、延べ 7 7 人の参加がありました。今回も参加されている方から参加の動機や感想を聞きました。一人住まいの男性は、「一人住まいだと気づけば独り言を話していて非常に孤独を感じる時があります。そこでなるべく外に出る様にしています。ここは本当に有難い事に老人クラブが盛んで各種サークルがあります。私は百歳体操以外無理の無い範囲で複数のサークルに参加しています。一人で居ると前向きな考えは出ず落ち込むばかりです。一人住まいの方積極的に外に出て皆さんと触れ合いましょう。」と話されました。



百歳体操は性別年齢を問わずどなたでも出来ます。まだ体験されてない方、是非一度体験されませんか。歓迎します。

8 月は 4 日、1 1 日は新型コロナ感染拡大もあり夏休みとし、1 8 日、2 5 日、木曜日 2 時から 3 時半までアリーナ IV 番館サウンドルームで開催します。尚、百歳体操はポイント制度の対象です。



サークル活動

シネマサロン



8月2日(火)は、ハリソン・フォード主演『刑事ジョン・ブック／目撃者』と、ロバート・レッドフォードとバーブラ・ストライザンド主演『追憶』。8月16日(火)は、メルル・ストリープとアン・ハサウェイ主演『プラダを着た悪魔』と、市川海老蔵のスクリーンデビューで横山秀夫の同名小説『出口のない海』を予定します。新型コロナウイルス感染が拡大しており、体温測定とマスク着用、換気には十分気を付けながら開催しますが、状況次第で中止の場合があります。その場合は速やかに連絡します。

ゴルフ同好会



7月11日第7回研修会を、新入会員安達さん(パレット)を迎え広島西CCで14名が参加し開催しました。当日は朝・昼食付の特典もあり、皆さん梅雨明けの猛暑の中途中棄権もなく元気にプレーできました。優勝は12アンダーと飛びぬけたスコアで浦田さん、2位渡部さん、3位沖さんでした。Aシティに帰り成績発表と納涼会を開催し楽しい一日となりました。次回は8月を休会とし、9月12日(月)に和木CCで行います。

楽唱会



新入会員イーストの富重さんがアルトに入ってくれました。これで長期休会中の2名を除いても16名、その内男性3名のメンバーで元気に歌っています。「秋」「白い道」「汽車にのって」は大分仕上がってきました。新しく入ってくれた方には少しずつパート練習しながら覚えていただいています。愛唱歌では「みかんの花咲く丘」「サンタルチア」「夏の思い出」「琵琶湖周航の歌」も歌いました。8月10日は夏休みで、24日一回とします。

頭の体操

文書のカタカナをヒントから選んで漢字に替えて下さい。
解答はどこかにあります。探して下さい。

- ① 勇気をフルって喧嘩の仲裁をした。 ② 彼らのふざけた意見にイギを唱えた。
- ③ 人質をカイホウせよ。 ④ 彼の無実をカクシンしている。
- ⑤ 人生のイギを考えた。
- ⑥ 寺のカネの音が町中に響いている。
- ⑦ このハチミツはキショウだから高価です。
- ⑧ いくらカネを積んでも彼は断るでしょう。
- ⑨ 彼の病気はカイホウに向かっている。
- ⑩ 怒りで彼の声はフルえていた。
- ⑪ キショウしてすぐに家を出た。
- ⑫ 牛乳の賞味キゲン。
- ⑬ この機械はカクシンの技術で作製してあります。
- ⑭ 彼はいいことがありキゲンが良い。

ヒント＝床・意・嫌・少・限・解・新・奮・信・機・期・快・鐘・革・方・震・放
金・議・義・希・起・確・異 これらの漢字は1回ずつすべて用います。



バス旅行について

7月15日に予定されていた福山方面のバス旅行は、コロナ感染者の急増がありましたので急遽中止といたしました。秋の状況をみながら再度計画いたしますのでお待ちください。