

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 259 号 2023. 3. 1 編集責任者 茂木 恵子

ANC会員数

154 名

男性 81 名

女性 73 名

令和 5 年 3 月 1 日



健康ウォーキング

コロナの感染者が少なくなってきて世相も寛容になりつつある今日この頃です。

今年最初の健康ウォーキングを2月25日総勢23名（女性12名、男性11名）で実施しました。

今回初めて参加する方もいらっしゃいますので新メンバー（杉本さん）を皆さんに紹介。

そして準備運動をすませ、さあ出発です。

皆さんの中には久しぶりに歩く方もいて中学校の裏側の坂道は結構きついで、それぞれに語らいながらゆっくり歩きました。

こころ北公園の東屋で10分位の小休止の後、息を整えまた歩きます。

レイクサイドパークに着くと今まで花が全くなかったのに一本の紅梅がきれいに咲き誇っていました。爽やかな香りと相まって今までの疲れがとんで、いっぺんに華やかな気分を呼び覚ましました。花ってすごい力があるんだなあをつくづく実感しました。

今度はこころ西風梅園に向かいます。10分ほど歩くと風に乗って梅の香りがしてきます。ここは白梅も紅梅も良く咲いていました。

メンバー全員の集合写真を撮り、解散しました。

少しでも梅の花を観賞できてよかったですね。

3月も元気でお会いしましょう。



3月の行事予定

6 日 定例役員会

15 日 教養講座

19 日 道路清掃

7 日・21 日 シネマサロン

2 日・9 日・16 日・23 日・30 日 百歳体操

広域公園花壇整備 13 日・22 日

健康ウォーキング 未定

2 月度役員会報告

1. 2月の健康ウォーキングは25日(土)、コースは西風梅園まで。
2. 3月15日(水)13時30分から教養講座開催予定。講師は序破急(じょはきゅう)の蔵本順子様
会場は管理センター大ホール。
3. 3月の大塚公民館祭りは、バザー部門がないのでANCとしては、出店はしない。
4. 1年に渡って広域公園の花の植替えと水やりに協力いただいた人を対象に慰労会を検討。
5. 昨年コロナ禍で中止していた春の行事「花見」を、今年は実施する方向で進める。場所、飲食等の詳細は、3月決定する。

百歳体操&ふれあいサロン

2月は2日、会場のエアコンにトラブルが発生し会場が寒くお休み。

9日、16日、23日と開催しましたが寒く外出を差し引か得られたのか43名の参加でした。

再度、体操を行う目的や得られる効果を確認しましょう。週1回でも定期的に体操をすれば、足腰に筋肉が付き立ち座りや階段の上り下りが楽になりますし、転倒しにくい体になりますので骨折して寝たきりになるのを防ぎます。また腰の痛み、膝の痛み、肩こりの予防にもなります。

運動は一人ではなかなか継続出来ませんが、お仲間と一緒にですと継続出来るのではないのでしょうか。外出は閉じこもりや認知症の予防にもなります。



毎週木曜日2時から1時間半アリーナIV番館サウンドルームでお待ちしています。皆さんと一緒に体操を楽しみましょう。いきいき活動ポイントが付与出来ますので、「ポイント手帳」をお持ち下さい。



自治会よりのお知らせ

自治会より「春休み期間ラジオ体操の開催」のお知らせが来ました。十数年振りの寒波が襲来した冬が過ぎ、新型コロナウイルスの感染も区切りが付き、やっと春が実感出来る季節となりました。子供達と一緒に「ラジオ体操」に参加し健康で爽快な一日を迎えましょう。

○開催日時 3月27日(月)から4月5日(水)(土日はお休み)午前6時30分から

○開催場所 管理センター前 ANC20周年記念時計の下

※この活動はいきいき活動ポイントが付与出来ますので、「ポイント手帳」をお持ち下さい。

教養講座開催のお知らせ

すでにチラシでご案内をしていますが、楽しい映画の話を聞かせていただく教養講座を開催します。講師としてお招きするのは、各方面でご活躍の株式会社「序破急」社長の蔵本順子様です。

また終了後、茶話会を予定しています。多数の方のご参加をお待ちしています。

1. 日 時 : 3月15日(木) 13時30分~15時
2. 場 所 : 管理センター大ホール
3. テーマ : 「映画から生きる力を」

季節の花

フォレスト 佐藤清治さん 投稿

令和5年も早や弥生3月になりました。このシーズンの花は、25日に開催された健康ウォーキング時鑑賞された方も多い「梅」でしょう。梅は日本の国花「桜」と並んで日本人の心を癒し、奈良時代花見の宴は桜ではなく梅で行われました。万葉集で一番多く詠まれている花は「萩」、二番は梅で119首詠まれております。ちなみに「令和」は大伴旅人が詠んだ梅の和歌32首の序文から引用されています。



梅で梅干しを連想された方もおられたと思いますが、梅干しにする実が出来る梅は実梅と言います。実梅は自家受粉（花粉が同じ花の柱頭につくこと）なので、実をならすには受粉用の梅を植えるか、または別の種類の梅の枝を継ぐことが必要です。



健康にまつわる3択クイズ

第1問 塩分の含有率が一番高いのはどれ？

- ①マヨネーズ ②焼き肉のたれ ③醤油

第2問 歯ブラシで10分間歯を磨いた場合、歯周病の原因となる歯垢（プラーク）はどれくらい取れます？

- ①4割 ②6割 ③8割 ④10割

第3問 ストレスの緩和に良くない飲み物は？

- ①コーヒー ②ココア ③ホットミルク

第4問 花粉症になった鼻の症状を緩和するのに効果があるのは？

- ①水を飲む ②ガムを噛む ③我慢する ④よく寝る ⑤点鼻薬を使う

第5問 風邪の予防に一番効果的な事は？

- ①うがい薬でうがいをする ②水で度々うがいをする ③うがいはしない
④熱いお茶を飲む ⑤早めに風邪薬を飲む

解答は本紙のどこかにあります。探して下さい。

『難読漢字』なんと読む？

なんと読む？
合決

簡単な漢字と言われて、みなさんはなにを思い浮かべるでしょうか。人によって様々だと思いますが、小学生のときに習った漢字を思い浮かべる方も多いかもしれません。さて、今回ご紹介する難読漢字はそんな漢字を組み合わせた「合決」です。「合」、「決」ともに小学校で覚えた簡単な漢字ですが、いざ組み合わせると...？こちらは、いったいなんと読むのでしょうか？

「合決」の読み方！

1つずつは簡単な漢字でも組み合わせるといきなり読めなくなる言葉があり、今回の「合決」もそれに該当するのではないのでしょうか。というわけでヒントをご紹介します。

読み仮名は6文字で、「合」は「あい」と読みます。「決」の読み方がカギになりますよ...！

どうでしょう、答えの見当はつきましたか？ それでは正解を発表します。「あいじゃくり」でした！（意味は板の張り合わせ方法の一つです）

サークル活動

シネマサロン



「アリーナIV番館・地下サウンド・ルーム」の空調入れ替えで、2月21日の今年最初のシネマサロンは快適そのもの。小雪が舞う寒い天候でしたが何のその、おかげさまで21名という盛況。3月の作品です。7日(火)は、ウィル・スミス主演の「幸せのちから」と、7人の大統領に仕えた、実在の黒人大統領執事の半生を描いた「大統領の執事の涙」。21日(火)は、3年前新型コロナウイルス感染で亡くなった志村けんの代役を沢田研二が務めた「キネマの神様」と、トム・クルーズ、ジャック・ニコルソン、デミ・ムーアという豪華俳優が共演する軍法会議サスペンス「ア・フュー・グッドメン」。お楽しみに…。

楽唱会



まだ雪はチラチラ落ちていましたが愛唱歌の「どこかで春が」を最初に歌いました。どこかでひばりが鳴いている、どこかで水が流れ出す、木の芽が芽吹く季節もうすぐです。練習曲の「あなたに会えて」「貝のファンタジー」はユーチューブで検索するといろんな合唱団が歌っているのが聞けるので、家でそれを聞きながら練習してきた人も多かったようです。お陰で進み具合も早く一曲は最後まで歌うことが出来、このあとは細かい指導が入ります。人数もだいぶ増えてきたので楽しく歌っています。

楽しい川柳

イースト 小田 文生さん 投稿

新型コロナウイルスの感染、ロシアのウクライナ侵攻、旧統一教会と政治との癒着、物価高等暗い話題が多い最近です。そこで、読んで楽しく明るい気持ちになれる川柳を探して投稿しました。皆さん、人生は毎日笑顔でポジティブに楽しく有意義に過ごしましょう。

○マスクない どこ行ったのか 顎の下

○うす味を 愛だと知った 四十年

○手伝うよ あなたの事を しているのよ

○もう寝るの まだ寝ているか 時差夫婦

○旦那とは コロナの前から ディスタンス

○アルバムに 遺影用との 付箋あり

○摩訶不思議 さっきの画面 どこいった

○老いるとは 増える薬と 減る記憶

○マイナンバー ナンマイダーと 聞き違い

○徘徊も タスキ掛ければ パトロール

○年賀状 出しそびれたら 訃報来た

○人生に 迷いはないが 道迷う

○お互いに ボケか とぼけか 気がつかず

○ハイタッチ 腕が上がらず グータッチ

○孫が来る そんな気がして イチゴ買う

○わが財布 札より多い 診察券

○待合室 病気サミット 爺セブン

○クラス会 友の歳聞き 情けなや

お知らせ

本紙第255号より「お知らせ」コーナーを設けています。このコーナーを会員さんご活用下さい。