

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第263号 2023.7.1 発行責任者 茂木 恵子



ANC会員数  
156名

男性 82名  
女性 74名

令和5年7月1日

## ANCバス旅行 世羅高原・三次へ

6月19日(月)、梅雨の晴れ間に、36名の参加者。

定刻9時に管理センター出発し、最初の目的地、ローズフェスタ開催中の「世羅高原花の森」に向かいました。ここは標高540mで、世羅町でも最も標高が高く、冷涼で寒暖差の大きい気候の恩恵を受けてバラの栽培に適しています。150品種7200株のバラが咲いており、皆さんバラの色・形・香り・花びら・葉っぱなどの違いを楽しみながら、散策



したり写真を撮られたりしてい

ました。お楽しみの昼食は「せらワイナリー」です。昼食を終えた皆さんは、製造されたワインの貯蔵タンクや瓶詰めラインなど醸造過程を見学したり、ワイナリーショップや夢高原市場で買い物をされました。その後「道の駅世羅」に立ち寄り、地域クーポン券2000円を利用して町内の特産物販売やフードコーナーでソフトクリームを召し上がったリジュースなどを飲んだり、またお土産を買ったりされました。

そして最後の目的地は三次にある「奥田元宋・小由女美術館」です。この美術館は日本画家奥田元宋と人形作家奥田小由女夫婦の作品を中心に展示した美術館です。ご夫妻とも文化勲章を受章されまた広島県



名誉市民で、「ふたりの美術館」を故郷三次市に建設するのが長年の夢で多くの作品を散逸しないよう大切に保管し、2001年(平成13)三次市に寄贈され、2005年(平成17)に完成しました。

帰りのバスの中で、「コロナで暫く旅行してなかったから、今日は本当に楽しかった」「知らない人とお友達になれて良かった」「次は是非とも孫と一緒に来たい」などおしゃべりされていました。今回参加されなかった皆さん、次回は御一緒しましょう。お待ちしております。



## 子どもたちと一緒にANCメンバーも楽しみました。

6月25日(日)、「七夕飾り」。

管理センター大ホールで、子どもたち12名と保護者の方々5~6名、そしてANCから7名が参加して「七夕飾り」を一緒に飾りました。最初にそれぞれが短冊に願い事を書いたあと、魚釣りゲームをしたり、ANCの買場さん持参の紙芝居や、七夕にちなんだクイズを楽しみました。最後にホールの入り口で、笹に短冊や飾りをつけて立てました。ANCのメンバーも孫世代と一緒に楽しみました。



# 我が町に、こんな「切通しが」。

6月21日(土)の健康ウォーキング、24名の参加者。

暑さをしのぐ為、いつもより1時間早い午前9時の集合、コース説明と簡単な準備運動後出発しました。大塚駅北交差点からは先月と同じコースをたどり、高架下のトンネルで1回目の休憩を取りました。ここは爽やかな風が通り抜け、ただでさえひんやりしているのにまさに休憩にピッタリの場所です。

休憩後、今日は直進し、広場の先を右に折れて山沿いの道を進むと、メインの切通しです。「切通し」は山を崩して作った道で、鎌倉が有名

ですが全国で見られます。ここで2回目の休憩を取りました。両脇は木の根が露出し、今にも崩れそう。「こんなところがあったのか」と、皆さん興味津々の様子でした。その後、田園風景を楽しみつつ広域公園北入口交差点まで進み、高架下で最後の休憩をしました。大塚西BBQテラスから左手に高速道路を見ながら



緩やかな坂道を上り、広域公園に到着しました。ゆっくり歩いて1時間15分。今月は高低差も少なく、歩きやすいコースだったと思います。参加の皆さん、お疲れ様でした。7月と8月の健康ウォーキングは、暑さ対策のためお休みになります。



広域公園花植替え

## 過去最高の37名の参加。夏に向けて美しい花壇になりました。

今年3月以来の広域公園花壇管理を、6月13日(火)花の撤去・耕作、20日(火)花植えを行いました。耕作には24人の方が、また20日は30度を超える



ポーチュラカ

ベゴニア

ブルーサルビア



名の参加をいただき、お陰さまで1時間30分の短時間で花の植替えが完了しました。第一球技場横の花壇には「ベゴニア」を、シダレザクラ下の花壇には「ブルーサルビア」が、そしてそれぞれ園路のプランターには「ポーチュラカ」が植えられました。

ANC活動紹介…ふれあいサロン

## 「いきいき百歳体操」で、健康増進と会員の交流に。

毎週木曜日、午後2時から実施しています。

ANC副会長 牛丸敏雄

平成29年7月に健康体操として、月2回の開催でスタートし、その後平成30年4月、ANCで最初の広島市地域高齢者交流サロン運営事業に認定され、いきいき百歳体操を毎週実施しました。当初第2、4木曜日にはカフェをあわせて実施していましたが、ここ2～3年は新型コロナの影響で体操のみ実施となっています。これまでの6年間で延べ4720人が参加しています。ピーク時には1回の参加者が30人を超える時期もありましたが、コロナ禍の影響で減少傾向でしたが、最近は新しい方の参加も多くなり、25名前後と増えつつあります。「動きやすくなった」、「体調が良くなった」、「友達が増えた」等のご意見もいただいています。これからも新しい試みも実施してまいりますので、皆さんお誘い合わせでご参加ください。



# 大塚・伴南ゴルフ愛好会、ANC斎藤信義さんが優勝。

第3位には山田政弘さんが…。ANCゴルフ同好会から11名参加。

大塚・伴南学区社会福祉協議会企画の「大塚・伴南ゴルフ愛好会」が4年ぶりに6月15日(木)千代田ゴルフ倶楽部で開催されました。今回第12回の大会は、大塚上・下、藤興園、花の季台、こころ、そしてA.シティの町内会・自治会から、7組総勢26名が参加しての大コンペでした。大雨の予報でしたが、日頃の行いが良いせいか、プレイ中は晴れ間も出て、最高の天気でした。ところが終了後の帰りには豪雨という運の良さ。ANCメンバーは好成績で、斎藤信義さんが優勝、山田政弘さんが第3位に入賞されました。次回は今年10月に予定されています。



## 昼・夜合同カラオケ大会開催。

6月28日(水)、サウンドルームで19人。

2016年(平成28)8月スタートのカラオケ同好会は、毎週、昼の部、夜の部と別れて開催していますが、今回は一堂に集まりました。千円の会費で弁当付き、飲物は各自が好きなものを持参で大いに楽しみ、また初代会長の山下豊成さんから発足当時の懐かしい話も伺うことが出来ました。午後4時開始から20分の食事・歓談後、いよいよ自慢ののどを聞かせるときが来ました。歌い終わると大きな拍手や絶賛の声が上がり、途中では踊りが飛び入りで入ったり、フリーな雰囲気で大いに盛り上がりました。普段より声量もアップで、上手に歌われました。そして、午後8時には惜しまれながらカラオケ大会を終了しました。カラオケ同好会は2020年(令和2)7月より地域交流サロンに認定されています。皆さんもぜひご参加ください。



### ANC新企画「おしゃべりサロン」開催

## よもやま話に花を咲かせて、いつまでも若く

人との交流が少ないと、脳は沈滞化し、認知症が進みやすいと言われています。外出が億劫になり、家にこもりがちになると服装にも気を使わなくなり、特に会話が減少すると老化がすすんでいくばかりです。そこで、最初の一歩を踏み出していただけるよう、ふらっと訪ねて、だれかと気軽に話ができる、おしゃべりの会「おしゃべりサロン」を企画しました。都合のいい日に、都合のつく時間だけ、自分の好きな飲物、食べ物持参でどうぞ。特に何かをするわけではないけれど、お待ちしております。

◆開催日／7月7日(金)・21日(金) ◆時間／14時～16時

◆場所／アリーナIV番館1階コミュニティーラウンジ

### ●7月役員会議報告

1. 7月の健康ウォーキングは熱中症予防のため休み。
2. 上期教養講座は、7月19日(水)14時～、「介護保険活用方法」のテーマで開催。講師は広島市高齢者福祉課から招聘します。
3. ニッセイ財団高齢者いきいきサロン団体賞を広島県から5団体受賞し、ANCが受賞。広島県庁である表彰式に茂木会長出席します。

### ●7月29日「ふれあい祭り」

ANCは、ソフトドリンク160円、ベーコン串200円の販売で出店します。15時頃から出店準備、販売開始は16時、終了は22時予定。お手伝いいただける方は、よろしくをお願いします。

## シネマサロン



7月の作品です。4日(火)は、ナチの強制収容所に収監されたある一家の物語「ライフ・イズ・ビューティフル」と、我々世代は間違いなく見ていたテレビドラマをハリソン・フォードが主演の映画版「逃亡者」。18日(火)は、早い梅雨明けを願って山本周五郎原作の「雨あがる」と、ANC会員リクエスト、音楽を通して感動の「陽のあたる教室」です。

## ゴルフ同好会



年10回の研修会と6月・12月のゴルフコン

ペを開催しているANCゴルフ同好会ですが、6月12日(月)、参加者15名の4組で、A.シティから最も近い戸山CCで上半期のゴルフコンペを行い、北村清一さんが優勝しました。ベスト3が下記の通りです。優勝/北村清一さん(グロス89、ネット67)、第2位/飯田邦人さん(グロス91、ネット68)、第3位/高岡優さん(グロス96、ネット70)、ベスグロは白根佳雅さん(グロス83)。トピックスとして、ドラコンはOUTが沖武宏さん、INが飯田邦人さんという驚きの最高齢者がゲット。表彰はゴルフ終了後、タワー



ズイースト集会所に17名が参加してゴルフ自慢話に花を咲かせ、楽しく行われました。次回は7月7日(金)に広島紅葉CCで研修会を開催し、8月は夏休みです。新会員を募集中です！お気軽にご参加ください。

## AG会



6月23日(金)に会員17人(男9人、女8人)が宮浜温泉グラウン

ドゴルフ場(廿日市市)に送迎マイクロバスで向かいました。湯量不足を補うための新源泉のボーリング檜を眼前に、4Rプレイした結果、成績は1位田村さん、2位守井さん、3位河野さん、女性1位は佃さんでした。その後、付属レストランで昼食。送迎付きのためアルコールも飲みながらコース料理を堪能。そして温泉入浴後に、もみじ饅頭店と道の駅でそれぞれ買物をして16時過ぎに帰着しました。今後の予定は、7月12日の練習を最後に夏休みに入り、再開は9月です。

## … 7月の予定 …

- 3日(木) 交通安全指導
- 3日(月) 定例役員会
- 16日(日) 道路清掃
- 19日(水) 教養講座
- 29日(土) ふれあい祭り
- (未定) 広域公園花壇草抜き

### ●その他、サークル活動

\*「ふれあいサロン(百歳体操)」  
毎週木曜日開催  
・サウンドルームにて 14時～

\*「AG会(グランドゴルフ)」  
毎週水曜日練習

\*「KM会(健康麻雀)」  
第1、第3金曜日開催  
・ステージ集会所にて 13時～

\*「カラオケ同好会」  
昼部/第2、第4金曜日開催  
夜部/第2、第4水曜日開催  
・サウンドルームにて 14時～  
17時30分～

\*「楽唱会(コーラス)」  
第2、第4水曜日開催  
・サウンドルームにて 10時30分～

※7月第2週はお休み

\*「なでしこ(手芸)」  
第2、第4火曜日開催  
・ステージ集会所にて 13時30分～

\*「シネマサロン(映画鑑賞会)」  
第1、第3火曜日開催  
・サウンドルームにて 10時～ 13時～

\*「囲碁・将棋同好会」  
毎週土曜日開催  
・アリーナコミュニティラウンジにて 13時～

\*「ゴルフ同好会」  
7月7日(金)広島紅葉CC  
・年間12回開催

## 清掃活動

6月18日(日)26名で行いました。曇り空の下7袋のゴミを収集し、お茶とお菓子で短い茶話会をして終了しました。

## 会員情報

…新入会員紹介…

ステージⅠ-101 原田 日出子さん  
パレットⅢ-1002 佐々木 浩治さん  
美千代さん  
パレットⅢ-101 山本 聖典さん

…転居されました…

ウエスト-2804 スペアリー・トヨコさん  
フォレストⅡ-403 福田 耕蔵さん  
フミ子さん