



令和5年度敬老祝賀会開催

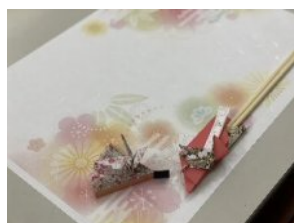
9月17日(日)に4年ぶりの開催となる自治会主催の敬老祝賀会が盛大に行われ、自治会員世帯の70歳以上の対象者のうち80名に出席いただきました。

野稻自治会長からのご挨拶の後、第1部として、地元・広島で活躍されているジャズ・ヴォーカリストの川本睦子さんとギター演奏者の佐竹光紀さんによるジャズ・コンサートが行われました。川本さんの流暢な英語の歌声と佐竹さんのギターによるジャズの調べで広がるジャズの世界に参加者は酔いしれていました。



↑ 気配り満点のお弁当

↓ 手作り箸置きと箸袋



その後、ANCのご協力のもとに記念撮影を行い、ANCを代表して白根さんの乾杯で、いよいよ第2部のお食事がスタートしました。
今年は、従来の敬老祝賀会を少し簡略化した仕様となりましたが、スタッフが細かく配慮したお弁当や、心を込めて準備したテーブルコーディネートが会場を彩ります。
さらに、西川副会長による明朗な司会で賑やかに盛り上がり、またたく間に楽しい時間は過ぎ、最後に茂木ANC会長のご挨拶で閉会となりました。

その後、敬老祝賀会にご参加いただけなかった対象者の皆様には、心ばかりの記念品をお届けしました。
最近では、敬老祝賀会を開催する地域も少なくなりつつありますが、A.CITYでは引き続き、一緒にお祝いする機会を設けていきたいと思っております。また一年皆様が健やかでありますようお願い申し上げます。



A.CITYの行事予定

10月14日(土) 有価資源ごみ回収
10月15日(日) 自治会定例役員会
10月28日(土) 有価資源ごみ回収

11月 3日(金・祝) 社協グラウンドゴルフ交歓大会
11月 5日(日) A.CITY文化祭



体育部より 大塚学区球技大会に参加

大塚体協が学区内の町内会・自治会等をまとめ、スポーツを通じて親睦を図ることを目的として開催するイベントの1つの大塚学区球技大会に参加しました。今大会は新型コロナウイルスの影響もあり、実に4年ぶりの開催となりました。

A・CITYチームは、ペタンクとソフトボール両方の競技に参加し、ソフトボールは、「花の季台・大塚上・A・CITY混合チーム」となりました。

今大会に、ペタンクは計8チーム、ソフトボールは計5チームが参加し、試合は、各種目ともに2グループに分かれて行われました。

結果は、ソフトボールチームが1戦目に19対1で快勝したものの、決勝は藤興園Bチームに3対15で惜敗(?)し、準優勝となりました。

一方ペタンクチームは、僅差を争う好ゲームを繰り広げましたが、惜しくも「花の季台Aチーム」に負けました。天候にも恵まれ、絶好の球技大会日和の中、全員が協力しながら全力で大会を楽しむことができました。他学区

の方とも親睦を深めることができ、経験者・初心者関係なく、皆が仲良く運動することの楽しさを改めて実感することができた大会となりました。

今後の体協行事は、11月3日(祝)に「第9回大塚・伴南学区グラウンドゴルフ交歓大会」、11月19日(日)に「第27回バドミントン大会」が予定されており、後日、ご案内いたしますので、ぜひご参加ください。



ANCより 広域公園秋の花植え実施

爽やかな秋晴れの空の下、広島広域公園の秋の花植えが行われました。

この公園には、約9か所の花壇があります。その管理を有償ボランティアとして、広域公園の指定管理者からANCが請け負っています。

有償ボランティアは、その作業規模にもよりますが、どんな団体でもできるというわけではありません。地域活動の実績や、貢献度・継続性があると認められた非営利団体に、地域の自治会や社会福祉協議会を通して指定管理者が契約を行います。

ANCは、この活動をもつ14年以上も継続しており、土壌改良や花植えにも抜群のチームワークを発揮しています。年4回の植え替えで、植える花苗の総数は2万個あまりですが、植え替えだけでなく、水やりをしたり、草をとったりと日常的なお世話も行っていきます。

今回は、ナデシコやベゴニア・メドウセージが植えられました。12月には冬の花に植え替えられますので、短い期間ではありますが、広域公園にお立ち寄りの際は、ぜひ花壇もご覧になってみてくださいね。



賛助会員だより①

A・CITYひとまちネットワーク

9月9日(日)大塚公民館で「食のAAOプロジェクト第1回ワークショップ」を開催しました。

このプロジェクトは、広島修道大学健康科学部の学生とA・CITYひとまちネットワークが連携して行っています。主に高齢者の骨や食に関する意識向上を目的としており、今回はとくに、年齢とともに低下する骨密度に着目したプログラムになっています。

食や生活習慣の改善で骨密度がどこまで維持・向上できるのかを、参加者に実際に体験してもらおうと、修道大学の学生が様々なプログラムを考案しました。

「食のAAOプロジェクト」は、

A・A・CITY

(A・CITYの住民が)

A・ADVANCE

(学生からの助言・提案を)

OUTPUT

(実践・反映する)

という単語の頭文字と「エイエイオー」の掛け声を掛けて、プロジェクトの名称としています。

事前に半年間のプログラムに参加できるモニターを募集するところから始まったこのプロジェクト。半年という長丁場のモニターに参加してくれる方がいるのか、と不安でしたが、ANC茂木会長の声掛けで14名もの元気過ぎる女性モニターの皆さんが集まってくれました。

気心の知れたメンバーが多いこともあって、モニターの皆さんは和気あいあい。ワークショップが始まる前に、広島修道大学健康科学部の山内教授が骨密度測定器を用いて、参加者全員の骨密度を測りました。



測定の後は座学の時間です。骨密度が低下する原因や対策について、修道大学の学生が講師となって説明を行いました。

座学が終わると、昼食の時間です。参加者には、学生が何度も試作を重ねた骨密度向上メニューのお弁当が提供されました。

お弁当は、カルシウムとビタミンE・食物繊維を豊富に取り込んだレシピになっており、全て学生の手作

当日の早朝から、公民館の調理実習室で仕込みを行い、丁寧に仕上げたお弁当でしたが、今回のモニターの皆さんは主婦歴ウン十年のツワモノ揃い。どんな評価になるのかと緊張していた学生たちでしたが、「おいしい」「どうやって作ったの?」という嬉しいお声掛けや問い合わせをいただき、笑顔を見せていました。

これから年末まで、モニターの皆さんには学生の提案する食事や生活習慣を実践していただき、骨密度がどのように変化するのかを測定していく予定です。

骨密度が最も上昇または維持できた方には、プロジェクトの終わりにきつといいことがありますので、半年間のご協力をよろしく願いいたします。

A・CITYひとまちネットワークでは、文教施設が多い大塚地区の利点を生かし、学生と様々な地域活動の支援をしています。この活動が大塚や沼田地区の慣例になることを願って、これからも取り組んでいきたいと思っています。



賛助会員だより②

「有」ミックめばえ薬局

秋の気配を色濃く感じられる頃、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、「適正な湿度を保つことが大切なのは、イメージできるけど何故なんだろう?」といった湿度についてのお話させていただきます。

湿度は、夏の暑い時期は高く、冬に近づくにつれて下がっていきます。適正な湿度は40〜70%といわれています。

しかしながら、60%を超えると、カビなどが繁殖しやすい環境となるため、60%までと考えると良いでしょう。

コロナだけでなく、これからはインフルエンザにも注意が必要となってきます。厚生労働省から推奨されているインフルエンザの対策としての湿度は50〜60%です。

インフルエンザはウイルスであり、湿度が低すぎると活発になります。さらに湿度が低いと粘膜が乾燥し、細菌やウイルスに対する防御力が低下します。ウイルスの活性化に加え感染症にかかりやすい環境だといえます。冬場にインフルエンザが流行する原因に湿度が大きく関わるのがよくわ

かると思います。

湿度が低いとウイルスが活発になるなら高くすれば良いと感じるかもしれませんが、今度は高すぎるとカビや雑菌が繁殖し、食中毒の原因にもなります。

湿度が高いと汗が出にくくなり、体温が体内にこもるため、熱中症の原因にもなります。ですから、湿度の高い夏場は家においても熱中症になるのですね。

また、湿度が高いと自律神経にも影響を及ぼし、だるさなどの原因にもなるといわれています。

めばえ薬局はお薬を扱わせていたのですが、湿度にはとても気を使っています。湿度は薬剤に様々な影響をもたらします。

また、皆様にご対応させていただく中で、私達が健康であることは大前提です。湿度のコントロールは必須です。私自身、暑さや寒さには敏感になっても、湿度に対しては意外に意識が低かったりもしましたが、薬剤師になりました。

これから寒くなり、湿度も下がりが、健康管理がとて難しい季節になっていきますが、今回のお話をきっかけに湿度のコントロールに意識をもっていただければ嬉しく思います。

Aシテイ子ども会より

「おみこし飾りつけ会」開催について

子ども会は、11月5日開催予定のA・CITY文化祭の前に、今年も子どもみこし(ダンボールみこし)を担いでお祭りを楽しみたいと思います。

今回は現会員以外のお子様の参加も歓迎です(要・事前申込み)。

10月15日(日)に「おみこし飾りつけ会」を開催いたしますので、ぜひお気軽にご見学・ご参加ください。お待ちしております。

◎日時.. 10月15日(日)

14時〜16時予定

◎場所.. Aシテイプラザ大ホール

おみこし終了後は、文化祭でも、地域の子どもたちに楽しんでもらえるような企画で出店予定です。こちらの方もぜひお越しください!

Acity子ども会主催 2023年10月5日

Acity文化祭 ダンボールみこし飾り付け会のご案内

日中気温は、どこかの場所を歩くと暑くなるかもしれません。また、今年は11月5日(日)にAcity文化祭が開催されます。当日は気温が低く、子どもみこしを担いで歩く際には、服装や帽子など、お天気に合わせてください。

【日 時】 10月15日(日) 14時00分〜16時00分 予定
(雨天決行) 雨天決行の場合は、当日の状況により変更となります。

【場 所】 Acityプラザ 大ホール
(雨天決行) 雨天決行の場合は、当日の状況により変更となります。

【参加費】 無料
おみこしにのりつけについて、事前・事後に開催の10月5日(日)まで、すでに開催のしるし(貼紙)を貼る必要があります。

【おみこしにのりつけについて】
10月15日(日) 14時00分〜16時00分 予定
おみこしにのりつけは、おみこしにのりつけのしるし(貼紙)を貼る必要があります。

【おみこしにのりつけについて】
10月15日(日) 14時00分〜16時00分 予定
おみこしにのりつけは、おみこしにのりつけのしるし(貼紙)を貼る必要があります。

【おみこしにのりつけについて】
10月15日(日) 14時00分〜16時00分 予定
おみこしにのりつけは、おみこしにのりつけのしるし(貼紙)を貼る必要があります。

秋祭り&文化祭のご案内

11月5日(日)に秋祭りとA・CITY文化祭を開催します。年に一度のA・CITYのビッグイベントです。ふるってご参加ください。

●秋祭り 午前10時〜
時計ひろば前に集合!

●文化祭 午前11時〜
Aシテイプラザ周辺

今年は、屋外でのステージ発表や展示・ワークショップに加え、様々な種類の飲食や抽選会など盛りだくさんの内容で企画していますのでお楽しみに!
多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

バトミントン大会のお知らせ

11月19日(日)に、第27回バドミントン大会が大塚小学校体育館にて開催されます。後日、詳細をご案内しますので、ぜひご参加ください。

