

ANCだより

A・ナイスクラブ

第181号 2016. 9. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

120名

男性 63名

女性 57名

平成28年9月1日



教養講座が開催されました

8月24日(水)午後1時半より3時まで、「ひろしま西風新都のまちづくり」をテーマに、広島市西風新都整備部荒川課長補佐、藤沢主査お二人の出席を得て講演頂きました。私たちの住むAシティを含む西風新都は、過去どの様に開発が進められ今後どの様な姿を目指すのか、ANCの皆さんの関心も高く28名の参加で開催しました。広島市で作成されたカラーパンフレット「活力創造都市ひろしま西風新都 - 推進計画2013」と、プロジェクターで映される資料のコピー(37ページ)が出席者に配布され、それらに沿って講演が進められました。

始めに開発の歴史が話されましたが、まず西風新都のエリアが広島市の旧市街である太田川の三角州地帯とほぼ同等の広さを持つことに驚きます。昭和46年頃開発に向けた用地買収が動き始めますが、昭和50年公共施設未整備を理由に県が開発を凍結。紆余曲折を経て、昭和61年「広島西部丘陵都市(平成7年の名称募集で「西風新都」に決まる前はこの名前でした)建設基本計画」が策定され、凍結解除、開発が動き始めます。平成5年広域公園開園、平成6年広島市立大学開学、アストラムライン開業、第12回アジア大会広島開催(荒川様は当時アジア大会事務局で苦勞され、興味深い話の披露もありました)と、次第に今の姿に変わってきました。これからの姿は、「推進計画2013」で説明されましたが、従来の「住み、働き、学び、憩う」の複合機能に、護る(防災)機能が加えられています。また、未開発7地区を保全地区とし、幹線交通網も重点道路等(沼田PAにスマートIC、西風新都幹線道路3区間)が今後具体化するとのことです。Aシティも参加した超小型電気自動車の実証実験の状況や、現沼田公民館の場所に、平成30年を目指し沼田合同庁舎が開設の予定など、地域の将来の姿も思い浮かべることができました。講演の後、質疑応答の時間を持ち、日頃の疑問や希望など出席者からの声にお答え頂きました。



9月の行事予定

- | | | | |
|----------------------|-------------|---------------|------------|
| 1日 交通安全指導 | 5日 4町交流GG大会 | 5日 定例役員会 | 6日 花撤去 |
| 9日 社会見学 | 13日 花植え | 19日 敬老会 | 21日 健康体操教室 |
| 22日 道路清掃(管理センター9時集合) | 24日 消防訓練 | 25日 子ども会との交流会 | |

8月度定例役員会(8/1 開催)の報告

8月1日(月)午前9時半より12時まで定例役員会が開催されました。最初に牛丸会長より、ふれあい祭りと花壇整備が皆さんの協力で無事終了しその収入が予算通り有りましたので、各サークルANC15周年記念事業の予算(全体で4万円)は多少オーバーしても良いのではと思っています。ご相談下さい。ANC会員が7月末で119名で最高時の124名より5名減少しています。原因は色々考えられますが会員の減少は好ましくありませんし、市からの補助金(申請時は会員120名以上でしたから8.4万円もらっています)にも影響してきます。ANCだより第181号では入会お誘いの記事を掲載しますので、お知り合いが居られましたらお声掛けをよろしくお願い致します。子ども達が作った巣箱(20個)を掛けるのを手伝いました。来年春、巣箱でバシジュウガラが子育てをしているでしょう。楽しみにして下さい。以上の挨拶があり、その後右記の審議事項に移り役員全員で討議しました。

今月の審議事項

- ① 教養講座について(8月開催)
- ② カラオケ同好会発足について
- ③ 社会見学(9月開催)
- ④ K S T活動の進捗状況
- ⑤ 親子3代ソフトバレーボール大会
- ⑥ 会計報告・その他

親子三代ソフトバレーボール大会で健闘!

お盆を過ぎた8月21日(日)に大塚小学校体育館で恒例の親子3代ソフトバレーボール大会が実施されました。今年A.C I T Yからは成年の部が市の大会があり参加出来なくて、熟年の部(45歳以上)だけの参加になりました。例年この組はANCメンバーが主体で平均年齢は70歳近くになり、過去1勝もしていません。今年はANC4名と自治会メンバー8名計12名の参加で大幅に若返り初の1勝なるかと大いに期待がもたれ、試合の結果は藤興園チームには2-0で勝利。2戦目大塚下チームには残念ながら敗退、3戦目下城チームとは1-1になり、得失点差で勝利し、2勝1敗の準優勝と大躍進でした。やはり若さが勝因ですかね。参加いただいた4名の皆様ご苦労様でした。



道路清掃

8月21日(日)19名(男性12名、女性7名)で清掃活動を行いました。

朝から真夏の太陽が容赦なく熱風を降り注ぎ、立っただけでくらくらする様な日でしたが、熱中症、脱水症状などで体調をくずす方もおらず、皆さん元気にゴミを集めました。

今回はビール、チューハイの空き缶が目立ち、もしかして飲酒運転?と心配になるほどでした。飲酒運転は絶対ダメですよ。

清掃後、コミュニティーラウンジで水分補給し談笑しました。

9月は社協主催のクリーン作戦に合わせて、22日木曜日(AM9:00管理センター前集合)になりますのでよろしくお願い致します。

リタイヤ生活の豆知識

第27回 運動の効果とは

人は毎日適度な運動をすれば健康に過ごせるのは間違いありません。健康な人は体力・活力もあります。実際、最大酸素摂取量(体内に1分間にどれだけ酸素を取り入れるかの能力で、運動を継続すれば多くなります)で示される持久力(一定の距離を出来るだけ早く移動出来る力)が高い人は体脂肪率・血圧・総コレステロールの平均値も低くなっています。これに対し持久力が低い人は肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病が発生しやすい傾向があります。また筋力が弱い人は腰痛・股関節痛・骨粗しょう症・転倒事故による骨折なども起す可能性が高くなります。また最近の研究では低体力者は認知機能も低下しやすいことが解りました。でも体力がないからといって非観することはありません。自分の健康を維持増進する程度の体力でしたら、スポーツ選手の様に身体を鍛えるトレーニングは必要有りません。毎日のストレッチやウォーキングで十分です。では次にその効果について紹介します。

ストレッチ効果 ストレッチの目的は柔軟性の向上・運動障害の予防・筋疲労の解消が主ですが、その効果は次のとおりです。

1. 筋肉の緊張をやわらげ疲労を解消しリラックスする。
2. 関節や筋肉が円滑に動くようになり関節の可動域を高め柔軟性が良くなる。
3. 血液循環が良くなり肩こりや腰痛の予防になる。

ただし次の注意を守って下さい。体を温めておく、反動をつけない、呼吸を止めない、痛くない程度にする、筋肉を意識するなど。

A N Cでは講師をお呼びして毎月定期的(第3水曜日午後1時半よりサウンドルームで)に、ストレッチと脳活性化を目的とした「健康体操教室」を開催しておりますのでご参加下さい。お待ちしております。

ウォーキング効果

1. 骨が丈夫になるので持久力が高まる。また中性脂肪が減り善玉コレステロールが増える。
2. 肩こり、不眠症、耳鳴りなどの不快な症状が減るのでストレスが溜まらない。

ウォーキングをされている人はここA.シティーでもよく見かけますが、健康にとって必要な運動量は1日7,500歩から10,000歩です。ただし、いきなり歩くと膝や腰を痛めますので、1日10分多く歩く、またエレベーターの利用を1日1回止めて階段を歩くことから始めましょう。これだけでも体重・体脂肪・血糖コントロール等に良い結果が出ます。

@参考資料として健康長寿ネットを引用しました。

第3回 健康体操教室

8月10日(水)午後1時半より3時までパレット集会室で開催されました。当日は気温35度以上と非常に暑く、またお盆で皆さん忙しかったのでしょか?参加者は14名でした。毎回柔軟性とバランスの測定を行いその記録は残します。そして川下講師が考えられた、皆さんの体力に合わせたストレッチと脳活性化に役立つ健康体操をしますが、毎回一種類は新しいメニューが提案されます。今回はポールを使用しての運動でした。皆さんなかなか上手く出来なくて笑い声も出たり、楽しく取り組みました。次回は第3水曜日9月21日(水)午後1時半より3時までサウンドルームで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。



サークル活動

ゴルフ同好会



8月度の研修会は、8月25日に「リージャスクレストGC グランドコース」で開催しました。全員無事に競技を終える事が出来てホッとしています。丘陵コースで、ややタイトホールもありましたが、小田文生さんが9アンダーで見事優勝されました。準優勝は3アンダーで斎藤信義さん、3位は3アンダーで上田達雄さんでした。9月の研修会は、9月23日に「広島東映カントリークラブ」で開催予定です。赤ヘル強い！！ビールが旨い！！

楽唱会



8月は24日1回の練習でした。1ヶ月ぶりなのと暑さ疲れもあり、なかなか調子が出ませんでした。「ユーアーマイサンシャイン」は体でリズムをとって少し動きながら歌いましょうといつも指導されます。11月の文化祭を目標に少しずつ仕上げていきたいと思います。9月は14日と28日です。

絵手紙の会



絵手紙講座(5)筆の持ち方です。筆のてっぺんを軽く持ち、まっすぐに立てます。こうすると非常に描きにくいのですが、その分筆先に気持ちを集中することができます。次に墨のふくませ方です。筆は根元まですべてほぐします。全体にたっぷり墨をふくませ、ティッシュ等で軽くおさえます。9月は6日(火)と2回目は未定です。



カラオケ同好会



8月4日参加申込みのあった26名(3名欠席)が集まって今後の定例会について話し合い、毎月第1、第3の木曜日に開催。時間は昼の部14時～17時と夜の部18時～21時に決まりました。参加時に300円を支払うので参加したい時に自由に参加するという会になります。18日には早速昼の部には9名、夜の部には7名が集まりそれぞれが歌いたい歌を楽しんでいました。夜の部はアルコールが入らないと歌えないという人たちが飲み物食べ物持参で集まりました。9月は1日と15日ですので申込みされてなくても覗いてみようかな、歌わないけどおしゃべりしたい方大歓迎です。アリーナ地下のサウンドルームにお越し下さい。

新入会員勧誘のお願い

現在ANCは会員数120名なっています。同好会(サークル)もAG会(グラウンドゴルフ)、ゴルフ同好会、楽唱会(コーラス)、なでしこ(手芸)、絵手紙の会、KM会(健康マージャン)、カラオケ同好会と7サークルあります。又、健康体操を月1回実施し、会員の困った事への対応として、KST(高齢者支援隊)も設置しています。バス旅行、健康ウォーキング等の行事もあり、自由に参加できます。皆様のお知り合いの方にANCを知ってもらい、入会のお勧めしていただきます様お願い致します。

新入会員紹介

甲田 裕さん

パレットⅢ-702