

ANCだより

A・ナイスクラブ

第 185 号 2017. 1. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

127 名

男性 65 名

女性 62 名

平成 29 年 1 月 1 日

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

今年の年明けは昨年につき、穏やかな天気恵まれ（一昨年は雪でした）初詣や福袋等で人出も多く、良い年になりそうです。皆様もお元気で新年をお迎えになられたことと存じます。酉年は商売が繁盛する年、実が熟して最盛期を迎えた年などと言われています。昨年は熊本地震があり、台風も今までに無い進路を通り、北海道や東北地方を直撃して大きな被害が出ました。また12月には糸魚川の大火が発生して140棟以上が全焼しました。明るい話題では広島カープが25年ぶり7度目のリーグ優勝、流行語大賞もカープ鈴木選手にちなんだ「神ってる！」が選ばれ広島は大いに盛り上がりました。世界的にはイギリスのEU離脱があり、アメリカの大統領選挙では予想に反してトランプ氏が選ばれました。また、オバマ大統領の広島訪問（歴代初）があり、12月には安倍首相がハワイ真珠湾を訪問しました。このように昨年は大きな出来事がたくさんあり激動の1年だったと思います。今年は酉年にちなんだ景気が良くなり穏やかな年になることを期待します。ANCも12月で会員も127名になり、ますます発展をしていくのではと思います。会員皆様により健康で、楽しい生活を送れるよう少しでもお手伝いできるように活動していきたいと思います。今後ともご協力とご支援をお願いし、新年のご挨拶といたします。

ANC会長 牛丸 敏雄

教養講座を開催

12月7日（水）本年2回目の教養講座「皮膚に関する症状、病気予防、治療」をテーマに36名が参加し開催しました。講師はパレット住区にお住まいで「こころ皮ふ科クリニック」の野田英貴院長に講演いただきました。内容は①皮膚のシミについて②帯状疱疹について③皮膚がんについて、パワーポイント画像を見ながら症状、治療法等について学びました。シミについては圧倒的にイボが多いそうです、帯状疱疹の特徴は体の左右半分に湿疹ができるそうです。皮膚ガンは黒い湿疹（イボ等）は要注意とのこと。最後に皆様からの質問に対応頂き終了しました。その後茶話会に移り茶菓子とコーヒー、お茶をいただきながら談笑しました。



12 月度定例役員会(12/5 開催)の報告

12月5日(月)9時30分より12時まで定例役員会が開催されました。最初に会長より早いもので今年も残すこと1ヶ月となりました。今日は暖かいけど明日から寒くなるそうですから、体調管理には十分気を付けて下さい。最近高齢者の運転ミスによる事故が毎日の様に報道されています。私たちは公共交通が便利な場所に住んでいても車を使う生活を長くしています。車の無い生活を考えますと不便を感じるのではと思います、免許の返納には二の足を踏んでしまいます。自戒を込めて皆さん車の運転には十分注意しましょう。最後に私と守井さんが先日市役所に呼ばれ、「大塚小学校安全ガードボランティア」の市長表彰を受けました。これは毎朝通学してくる子供達の見守り活動を、大塚小学校が感謝し広島市に推薦したからです。1月中旬から活動の写真が市サイトに掲載されるそうです。機会があれば検索して下さい。以上の挨拶後、審議事項に移り役員全員で活発に討議しました。

今月の審議事項

- ① 教養講座(12月7日)
- ② 広域公園花壇花撤去(12月6日)
- ③ 広域公園花壇花植え(12月15日)
- ④ 新年交歓会(1月9日)
- ⑤ 大塚小1年生昔遊び(12月21日)
- ⑥ 会計報告・その他

特殊詐欺に注意

特殊詐欺に注意しましょう

*電話でお金のお話がでたら詐欺！

- なりすまし(オレオレ)詐欺・・・息子、孫、警察官を名乗ります
- 金融商品等取引詐欺・・・あなたの名義で株や老人ホーム入居権を買ってほしい
- 還付金等詐欺・・・医療保険の払い戻しがある、今日が受け取り期限です
- 架空請求詐欺・・・サイト利用代金の未払いがあります、このままでは裁判になります
- 融資保証金詐欺・・・即日融資可能です、低金利で融資します
- 異性との交際斡旋詐欺・・・あなたと交際したい、お金を譲ると言う方がいます
- ギャンブル必勝情報提供詐欺・・・ロトくじの当選番号を教えます、必ず当たる馬券を買いませんか

ちょっと待て

- 振り込む前、引き出す前に、家族や警察に相談
- 電話で「現金を取りに行く」「現金を送れ」は、全て詐欺
- ATMを操作して医療費等の還付金は受け取れません
- 高額なサイト利用代金等の請求は広島県生活センターに相談を(☎082-223-6111)

清掃活動

12月18日(日)2016年最後の道路清掃を行いました、天気は快晴でしたが寒かったからか、参加人数は男性12名、女性6名で少なかったです。ゴミはあまり多くなくて良かったのですが、タイヤのホイールキャップが落ちていました。路上にあると大変危険ですので私たちも気をつけましょう、清掃後はお茶とお菓子で談笑しました。次回は1月15日(日)です、寒い時期ですが是非参加お願いします。朝9時管理センター前に集合です。

新入会員紹介

藤井 由美子さん

パレット

広域公園花壇植替え

今年度3回目の広域公園花壇（プランターも）花植替えを12月6日（火）に21名で花撤去と耕作、15日（木）に24名で花の植え替えを実施しました。6日の花撤去はしだれ桜下の“なでしこ”は今が見頃で撤去するのは惜しい気がしました。そんな感じなので散歩途中に持ち帰る人がいました。そして今回からまた、耕運機をレンタルして耕作をしました。15日（木）にしだ正面プランターには“ノースポール”第1球技場トレ横花壇に“ビオラ”通路プランターには“ハボタン”を植えました。前日は雨、当日も時折小雨のなか何時もはたっぷり水をやって植えていましたが、今回は土が十分水を吸っているので水やりを省略して、植えた後で水をやるようにして比較的早くに花植えも終了しました。散歩の途中に寄って見てください。次回は3月に今年度最後の植替えがあります。



大塚小学校昔遊びお手伝い

12月21日（水）に例年は年明け1月に実施される大塚小学校1年生の昔遊びが体育館で実施されました。ANCからは女性4名、男性8名が「あやとり」と「こままわし」に参加しました。元気な1年生が5班に分かれ1回15～20分程度入れ代わり立ち代わりで回ってきます。時間が短いのであっという間に1回が終了して、直ぐ2回目となります。上手くこまを回したり、あやとりが出来ると大喜びです。お手伝いする方も子どもたちから元気を貰って楽しい時間が過ぎていきました。今年は例年のように一緒に給食を食べながら、昔の話をすることもなく終了しました。



第7回 健康体操教室



12月21日（水）大塚小学校昔遊びと日程が重なったため、開始時間を午前10時からに変更して、今年最後の健康体操教室を開校しました。参加人員は師走でもあり、時間の変更もあり10名と今までの最小人数になりました。例月のようにラジオ体操をしてその後、股関節やバランス、柔軟性の運動をやり、その後頭を使った運動で認知症防止と1時間少し汗をかくような量の運動をして終了しました。

1月からは時間は今まで通り午後1時半からの実施に戻します。適度な運動で心身リフレッシュが出来ます。奮ってご参加ください。また、見学も歓迎しています。毎月第3水曜日午後1時半からアリーナIV番館地下サウンドルームにて実施しています。

1月の行事予定

- | | | |
|------------------------|----------|----------------------|
| 5日 定例役員会 | 9日 新年交歓会 | 15日 道路清掃(管理センター9時集合) |
| 18日 健康体操教室(1時半サウンドルーム) | | |

サークル活動

ゴルフ同好会



年の瀬も押し迫った12月27日(火)に今年最後のコンペを実施しました。当初は16日の予定でしたが悪天候で中止になり急遽代替え日を設定して天候を気にしながらの実施でしたが、無事開催できました。結果は沖さんが優勝、上田さんが準優勝、白根さんが3位で、この結果年間MVPも1位白根さん、2位上田さん、3位牛丸さんに決定しました。来年幹事も飯田さん、沖さん、白根さんに決まり、早速年明け1月は13日(金)に瀬戸内リゾートで実施となります。また、予備日も来年は設定されて27日(金)になっています。会員の皆さん初打ちに元気で参加ください。忘年会は当初予定通り16日に実施し、寄鍋を全員でつきながらゴルフ談議やよもやま話で楽しい一時を過ごしました。

楽唱会



文化祭も終わり、12月はのんびりムードでスタートしました。練習場所がステージ集会室に変わりましたが、狭いなりに皆さんこの場所でいいじゃないということになりました。新しい曲「風になりたい」も少しずつ歌い進みます。今月は懐かしい昭和歌謡をたっぷり歌いました。「山の煙」「あざみの歌」「白い花の咲く頃」など昔を思い出しながら楽しみました。1月は11日、25日です。

絵手紙の会



あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願い申し上げます。

絵手紙講座⑨ 「文字を入れる」

絵は葉書いっぱい描きましたので、字は少し小さめに重ならないように書きます。言葉は絵と関係なくてもよいので、その時の気持ちをラクに書きましょう。1月は17日と31日を予定しています。



カラオケ同好会



諸事情により12月は休会となっていましたが、新年1月より場所を管理センターの小ホールに変更して再開します。昼の部14時～16時、夜の部18時～20時となります。2月以降は第2、第4金曜日とこちらでも変更になります。又楽しく歌いましょう。新しい方もお待ちしております。

AG会



12月12日(月)AG会下期コンペを安佐北区久地の花みどり公園GGコースで23名が参加し開催しました。当日はこの時期としては暖かく絶好のGG日和の中熱戦を繰り広げました。コースは天然芝でグリーン周りが砲台でホールも傾斜があり皆さん苦戦されながら4ゲーム行いました。成績は優勝守井さん、2位山下さん、3位大江さんでした。引き続き忘年会を行い、今年度の反省と来期の活動について話し合いました。来期の幹事は守井・勝田・苮木さんの3名に決まりました。1～2月は冬休みとし3月中旬から活動開始となります。

KM会 (健康マージャン倶楽部)



12月2日(金)第5回健康マージャン大会を12名の参加で開催しました。今回はANC15周年記念ということで参加者全員に記念品を出しました。10時に熱戦がスタートし、時間制限なしの3回戦を行い白熱したゲームとなり、接戦を制して優勝は井田さん、2位は富永さん、3位は江口さんで、ラッキーセブン賞は牛丸さんでした。次回の第6回KM大会は4月の予定です。