

ANCだより

A・ナイスクラブ

第188号 2017. 4. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

131名

男性 66名

女性 65名

平成29年4月1日



健康ウォーキング

3月17日(金)19名の健脚が参加し健康ウォーキングを行いました。当日は雲一つない絶好のコンディションのもと、まずは今回幹事の山下(栄)さん、山根さんの号令で入念な準備体操を行ない10時過ぎに管理センターを出発しました。最終目的地はこころ団地の西風梅苑ですが体力に合わせ2コースが用意されました。19名のうち4名の方は、大塚中学の裏にある花の季台第1公園から約500mのスロープを上がりこころ北公園に到着。後は平坦な道を歩き、西風梅苑を目指すのみです。スロープを上がっている途中、広島市水道局ポンプ室の修理をされていた作業員の熱い視線をあびるなか花見の話をしながらスイスイ上がっていききました。そして道中、休むことなく10時50分目的地の梅苑に到着しました。一方、16名の方は、花の季台第3公園(花の季台のバス終点付近)で一休みの後、約200段の一直線にのびる階段をよじ登ります。階段を下から見上げるとピラミッドのごとくそびえて見えていましたが、全員楽々と登り、こころ産業団地に到着。そのまま、西風梅苑を目指し歩き続け11時15分、全員無事に到着しました。西風梅苑は、3月12日に閉園となりましたが、梅苑の花が気持ち良く迎えてくれると共にかぐわしい梅の香りが漂い、真っ青な空を見上げながらひと時を過ごしました。梅の観賞も済ませ解散の時間も迫っていた11時30分、なかなか普段大きな声を出して笑う機会も少なく健康にも良いことと、全員無事に目的地に到着したことを祝い、真上の太陽に向きながら万歳三唱ならぬ「わらい(笑)三唱」を唱え解散しました。ワッハッハ！ワッハッハ！！ワッハッハ！！



総会に変わる議案書お届けします

平成28年度も3月末で無事終了いたしました。規約に基づきまして、総会に変わる議案書を4月4日以降にお届けいたします。会員1名に1枚別紙「ANC活動報告・活動計画の承認」1号議案から5号議案までの賛成、反対のどちらかに○をしていただき、ご意見欄に何かあれば記入の上、4月13日(木)までに、同時に配布します29年度住区幹事一覧表の該当幹事まで提出下さい。

4月の行事予定

- 4日 定例役員会
- 6日 健康ウォーキング&花見会
- 16日 道路清掃(管理センター9時集合)
- 17日 4町交流GG大会
- 19日 健康体操教室
(1時半サウンドルーム)

3 月度定例役員会(3/6 開催)の報告

3月6日(水)定例役員会を開催しました。会長より、林さんは1回役員会を休まれただけで住区幹事に復帰されました。今日この頃「三寒四温」の気候が続いています。この気候が終わると今度は「花粉」が飛びつらい時期を迎える方もおられると思いますが、皆さん体に気を付けて会の運営に協力をお願いします。との挨拶後、右記の審議事項に沿って活発に討議しました。

今月の審議事項

- ① 平成29年度役員決定
- ② 平成28年度活動報告と平成29年度活動計画
平成28年度収支報告と平成29年度予算案
- ③ 広域公園花壇植え替えと慰労会
- ④ 健康ウォーキング(3月17日)
- ⑤ 大塚公民館祭り(3月19日)
- ⑥ 健康体操教室について
- ⑦ その他・会計報告

民生委員からのお知らせ

◆ 「福祉のことがわかる本」をお届けします

広島市では、各種福祉制度等をわかりやすく紹介している「福祉のことがわかる本」を作成し、平成28年9月1日までに65歳になられた方で、まだこの冊子をお持ちでない世帯にお配りします。是非お役立て下さい。

◆ 平成29年度在宅高齢者基本調査

この調査は広島市に居住する65歳以上(昭和27年3月1日以前生まれ)の方の生活実態調査を、高齢者保健福祉行政施策に必要な基礎資料を集めるために行います。

上記2件のため該当するご家庭を4月中旬以後、民生委員が訪問します。

ちょっといい話

第1回 わたしの故郷(ふるさと) 江口 忠宏

役員さんに勧められてわたしの故郷「こしきじま甕島」を皆さまに紹介する事にしましたアーバン住区の「江口忠宏」です。私は父が満鉄に務めていましたので昭和21年現在の中国東北部「満州」で生まれ、その年に父の故郷「甕島」に両親、姉二人と五人で引揚げてきました。両親は余り話しませんでした。終戦一年余りで治安は最悪、食糧もままならない環境で「満州」から「甕島」まで、乳飲み子を抱え幼い姉二人を連れて親子五人が無事にたどり着けた幸運と、想像を絶する以上の苦労をしたらろう両親には心より感謝しています。祖父の家に大きく立派な石碑がありましたが、幼い私にはなにが書いてあるのか理解出来ませんでした。ある時、祖父に石碑の事を聞くと「曾祖父が寺小屋の塾長で子供達を教えていた。それを感謝して地元の人が建てたのだ」と教えてくれました。さて、皆さん「こしきじま甕島」がどこにあるかご存知ですか、地図を添付しましたので確認して下さい。次回は私が15才まで生活しました「鹿児島薩摩川内市下甕町手打」のお話をします



清掃活動

3月26日(日)21名(男性13名、女性8名)の参加で道路清掃を行いました。通常は第3日曜日ですが大塚公民館祭りと重なったため、1週間遅れとなりました。Aシティ交差点から大塚郵便局までと、第4公園の範囲で、いつも多いカン、ペットボトルは少なめでしたが、今回はたばこの吸殻が目立ち大きなベニヤ板も落ちていました。清掃後お茶とお菓子で談笑しました。次回は4月16日(日)です。

第 10 回 健康体操教室

15日(水)午後1時半より2時半までの1時間サウンドルームで開催され16名の方が参加されました。川下講師より「簡単な運動でも高齢になると頭では理解出来ても体が思うように動かなくなります、それを予防する運動です。」との説明後、一人ジャンケンや講師と同じ動作でマットの上を歩くのですが、これが思うようになりません。次回は4月19日(水)午後1時半から1時間サウンドルームで開催します。(参加費300円です。見学も歓迎します。)



広域公園花壇花植え替え

3月14日(火)に役員を中心に15名が参加して広域公園第1球技場通路プランターの花植え替えと両サイド花壇、しだれ桜下花壇の除草を実施しました。

昨年と同じで葉牡丹以外の花は植え替えはで現状で管理します。今回葉牡丹と植え“ジュリアン”です。大ぶりの花卉で少して楽しんで下さい。また、同じ14日午後



なし。5月の新年度1回目の花植え替えま替えたのは、中心に“サクラソウ”周りにしゴージャスな感じでした。散歩の途中に見5時から今年度1年間色んな形で花壇管理に携わっていただいた方に感謝のささやかな慰労会を実施し、弁当と山根さん、守井さんの手打ちそばがふるまわれました。新年度も変わらずご協力をお願いします。



第 4 回大塚公民館まつり

3連休の中日3月19日(日)午前10時から午後3時まで開催されました。大塚公民館は平成25年に開館し4年を経過し58の団体やサークルが活動拠点にしています。また図書室では各種の本の貸し出しや、読みたい本のリクエストも出来るなど地域に密着しています。当日は当館を活動拠点にしている皆さんが、1階ではバザー、スポーツ吹き矢のなど体験、2階大集会室ではコーラス、フラダンス、和太鼓などの発表、読み聞かせの体験、3階和室ではお茶会、書道の展示、そば打ちの実演・販売などが開催されました。ANCは自治会ブースで出店し自治会はうどんを、ANCはハッシュドポテトとベーコン串を販売しました。また手打ちそば同好会の皆さんによる手打ちそばも大好評で完売されたそうです。



新入会員紹介

アーバン
ステージ

日高 和子 様
荒川 和子 様

サークル活動

ゴルフ同好会



3月10日の金曜日、郷原CCの朝は冬の名残が少し寒かったのですが、午後からは暖かく、参加者は今年一番多い13名で研修会を行いました。先月の鈴が峰と対称的に素晴らしい高速グリーンにもかかわらず、春らしい気候も後押しして5位までがネットアンダーパーという好成績でした。優勝は他の追従を許さないネット10アンダーという好成績の田辺さん、準優勝は5アンダーの守井さん、3位は同ネットの沖さんでした。次回は4月3日(月)、桜の素敵な宮島志和CCを予定です。

楽唱会



12月から練習場所がステージに変わりましたが、ようやく皆さん狭いなりに慣れてきたようです。混声3部の「風になりたい」「ふるさと」「翼をください」は少しづつ仕上げています。その他に「汽車ポッポ」「どこかで春が」も歌いました。

絵手紙の会



絵手紙講座⑫ 「下書きはしない、ホゴを出さない」

「ヘタがいい」がモットーの絵手紙です

から下書きせず、最初からぶっつけ本番でハガキに筆で書いて下さい。その緊張感がいい絵や字生みます。最後まで書き通しホゴを出さない事、絵手紙は絵と字と言葉の三本立てですから、どこかでカバーできます。ほんの少し勇気を出してチャレンジして下さい。筆を持てば、絵手紙はだれにでもかけるのです。



カラオケ同好会



昼の部が第2、第4金曜日そして夜の部が第2、第4水曜日になりましたが、歌いにみえるメンバーは大体昼の部が6名前後、夜の部は9名前後と定着してきてるようです。夜の部は特にアルコールも入って賑やかに歌っています。4月は昼の部は14日、28日(金) 夜の部は12日、26日(水)です。皆さんのお越しをお待ちしています

なでしこ



春うららかな心弾む季節を迎えました。なでしこの会の皆さんも張り切ってやっています。

手も口も動かし“三人寄れば文殊の知恵”で情報交換によって既存の物を生かすように工夫を行い、また毛糸の材質、太さ、色による変化を楽しみ、写真にあるような「え!!これ同じ形?」って思える作品作りを賑やかに行っています。新年度の幹事は香川、平瀬さんです。



杉原 作



浅尾 作



沖 作

AG会



29年度の活動を3月1日より開始しました。今年度は広域公園第2球技場で毎週水曜日のお早うGG競技に練習の場として参加し、その他に毎月1回公認競技場で練習の成果を試す研修会を開催することになりました。3月27日に花みどり公園にて行う予定でした研修会は雨天のため中止となり残念でした。AG会も5名の新会員を迎え総勢30名の大所帯となりました。4月は10日に研修会、17日に4町交流GG大会が予定されております。今年度幹事は守井、勝田、荳木の3名で担当します。