

ANCだより

A・ナイスクラブ

第160号 2014. 12. 1 編集責任者 守井 恒隆

ANC会員数

123名

男性 66名

女性 57名

平成26年12月1日



秋季バス旅行

11月19日（水）35名の参加で開催されました。山陰の冬を表現したことわざに「弁当忘れても傘おすれるな」があります

当日島根県の天気予報は「曇りところにより雨」、皆さん天気予報を確認されていたのか、真冬の服装でしたが、普段の行いが良いのでしょうか？すばらしい天気です。上着を取られ身軽な服装でバス旅行を楽しめました。バスは最初の目的地「日御碕灯台」を目指し三次から松江自動車道を走りましたが、窓越しに見える山々の紅葉のすばらしさに皆さん感激されていました。日御碕は風もなくぽかぽか陽気の小春日和で水平線が全貌でき、地球の丸さが実感できました。次に「出雲大社」ここでは二時間自由行動をしました。平成の大遷都・高円宮典子様のお興しいれと全国的に脚光を浴び、特に門前中町は以前では考えられない人出、スターバックスコーヒーの店もありました。途中「錦織 圭」がテニスを始めた頃、練習に通ったテニススクールを車中から眺め、最後の目的地「八重垣神社」に向かいました。以前は恋占いが目的の御参りが多かったのですが、現在はパワーが頂ける神社としてインターネットに掲載され、全国から御参りに来られます。



今回のバス旅行は出雲大社を中心に3ヶ所の観光地を回りましたが一度訪れた観光地でも、季節・経過などにより全く違う姿を見せてくれます。



また、バス旅行は観光地巡りだけではなく、車中でのおしゃべり・道の駅でのお買い物など楽しい時が過ごせます。来期も楽しいバス旅行を予定しています。是非多数の参加をお待ちしています。



12月の行事予定

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1日 交通安全指導 | 1日 4町交流GG大会 定例役員会 |
| 5日 広域公園花壇花の撤去 | 12日 広域公園花壇花植え |
| 17日 教養講座 | 21日 道路清掃 |

第9回：「快食・快眠・快便」

好き嫌いなく美味しく一日三度食事をいただき、個人差はありますが一日七～八時間睡眠をとり、毎朝排便し、極度のストレスは感じてない生活が健康で長生きの基本といわれています。

規則正しい生活を心がける

- 食事は一日三度・・・胃・大腸反射を脳に発信するため特に朝食は頂きます
- 適度な運動・・・・・・ラジオ体操・テレビ体操を少なくとも三ヶ月以上継続します
- 朝一番に水分摂取・・・睡眠中の息・寝汗などで起床時に脱水症になっている場合があります
- 朝食後トイレに・・・ベストな大便の量はバナナ二本分で黄色

食べ物ゆくえ

口から入った食べ物はおよそ二十四～三十時間かけて十キロくらいみちのりを旅します。

「胃」胃液（強酸）で食べ物をおかゆのようにドロドロにします。満腹になった胃のおおきさは一リットル牛乳パック一本の大きさです。→「小腸」長さは六～七メートルもあってほとんどの栄養が吸収されます。→「大腸」長さはおよそ一～二メートルで水分を吸収します。→「肛門」大腸の終わりのほうに大便がたまったら、脳から命令が来て筋肉が協力し大便が排出されます。

食生活チェックリスト

「はい・いいえ」をチェックし七問以上「はい」ですと便秘になり難い食事をされています。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ●一日三度食事はきちんと食べていますか？ | ●海草類を一日一度は食べていますか？ |
| ●きのこ類を二日に一度は食べていますか？ | ●果物を一日一度は食べていますか？ |
| ●豆製品を一日一度は食べていますか？ | ●芋類を二日に一度食べていますか？ |
| ●葉物野菜を一日一度は食べていますか？ | ●生野菜よりも茹野菜を多く食べていますか？ |

栗栖綱子伝 前月号より続き（2回目）

受験を決めた以上合格しないと恥ずかしいので勉強し、目出度く三原女子師範に合格出来ました。そしていよいよ入学ですが、その当時は戸河内から広島まで三時間、広島で乗り換えて三原まで三時間なんと六時間の旅でしたが、希望に燃えていましたので途中寂しさはありませんでした。ですが寄宿舍は男子禁制です、玄関で送ってくれた父親と別れました、その時これからは私1人だと思い少し寂しさを感じたのを覚えています。そして玄関の名札に書いてありました部屋の前に行きますと、行儀良くと上履きが揃えてありました、それで私も行儀良く上履きを揃え座ったままで部屋の扉を開けようとしたのですが、大きな重い引き戸でしたので開きません。仕方なく立ったまま開けましたら、十八の瞳がいつせいにこちらを向き恥ずかしい思いをしました。部屋は三十二畳有り半が学習部屋そして半が寝室で仕切りはなく殺風景なことこの上ありませんでした、それでも床の間がありそこには掛け軸と生花が活けてありました。寄宿舍の朝は五時起床から始まります、五人は掃除を五人は部活の時間でした。全員運動部（バレーボール・バスケット・テニス・卓球・弓道）に入部が必須でしたので、わたしはテニス部に入りましたが、上級生が空気の抜けたボールしかくれません。仕方がないので自転車屋に行って修理しもらうのですが、穴をふさいだ場所が二重ゴムになりボールがいびつなのでとんでもない方向に跳ね、そのボール追いかけたおかげで上手くなりました。校内では平和な生活を過ごしていましたがすでに日本は太平洋戦争に突入しており、入学した年には配給米制度が導入されました。食事は皿一杯になりとても足りません、それで八百屋でカボチャを買いそれを蒸かしてみんなで分け合いテニスの練習をしていました。・・・次号へ続く

1 1月3日（祝）恒例の自治会主催秋祭り・文化祭が開催されました。秋祭りには子供神輿が安全に賑やかに練り歩きするため警備としてA N Cから5名の方が参加されました。文化祭にはサークルから「楽唱会」の方が出演し、日頃の練習成果を披露され、また「なでしこ」の皆さんの作品展示も行われ大好評でした。A N Cも例年通りおでん・ベーコン串・ハッシュドポテトの販売と昔遊び（竹馬・皿回し・缶ポックリ）



の指導を行いました。今年は天候にも恵まれ子ども達の参加が多く楽しい一日となりました。ご協力いただいた皆様大変ご苦勞様でした。

高齢者グラウンドゴルフ大会

1 1月7日（金）大塚・伴南学区社会福祉協議会「高齢者福祉部会」主催の高齢者G G大会が秋晴れの下広域公園第2球技場で開催されました。地域の高齢者87名（A N C 15名）が参加し、元気よく賑やかに交流しながらプレーしました。成績は女性の部で片岡さん（ステージ）が見事優勝、沖さん（パレット）が8位入賞されました。男性の部では山下さん（ステージ）4位、亀田さん（ステージ）9位、大江さん（イースト）が10位に入賞されました。



1 1月4日（月）女性部代表も入れて11名の参加で定例役員会が実施されました。

最初に守井会長より、10月実施の健康ウォーキングと芋煮会は参加者が52名で過去最多になり、芋煮と羽釜で炊いたおにぎりは美味しくて好評でした。昨日の秋祭り、文化祭について、特に文化祭は来場する人も多く色

んな企画がされて大変良かった。また出店についてはほぼ計画通り達成出来ましたと感謝の言葉がありました。そして最後に新入会員2名の紹介があり、現在の会員数は122名になりましたと報告がありました。その後右記の審議事項について審議しました。

今月の審議事項

- ① 秋のバス旅行について（出雲大社方面）
- ② 秋祭り・文化祭結果報告
- ③ 教養講座 テーマ「税について」
- ④ 新年交歓会について
- ⑤ その他

今月の清掃活動は、いつものAシティ中央～郵便局迄と、第四公園の清掃を行いました。20名の参加で、4名の方に第四公園の方に行って頂きました。ゴミの量は少なめでしたが、たばこの吸い殻、空き缶はいつものように多かったです。次回は12月21日で26年最後の清掃です。皆様のご参加よろしくお願いします。

ゴルフ同好会



一瞬の快挙「ホールインワン」平成24年1月広島中央GCで茂木さん(ステージ)達成以来2年9ヶ月ぶり去る10月29日東広島(北)CCの3番ホール124ヤードに挑戦9番アイアンで作野さん(アリーナ)が達成表彰式で喜びのコメントに祝福の拍手が沸きました。11月の研修会は雨天のため休会となりました。26年度最終コンペを12月15日(月)広島安佐GCで行います。

☆同好会では年初に1年間のプレー日を決め毎月安価なゴルフコースで研修会を行っていますご興味のある方はANCゴルフ同好会にご一報お待ちしております。

楽唱会



年に一度の発表の舞台Aシティ

文化祭も無事に終わり、皆さんホッとしたようです。第2水曜日はお休みにして、26日は「空よ」「さくら貝の歌」そして歌集の中から秋の歌「赤とんぼ・紅葉・里の秋」等数曲を歌いました。又、うれしいことにフォレストの苺木(ちさき)さん(男性)が入会してくれ、これで男性が2名になりました。その後「豆腐工房 無」に場所を移して慰労会をして、楽しく食事しました。今後の練習日は12月は10日、新年は1月28日の各一回づつとしますので、お間違えのないようにお願いします



AG会



11月8日(土)会員14人が深入山GG場(安芸太田町)に行きグラウンドゴルフコンペを実施しました。現地は標高1153mの深入山の八合目にあり、深まる秋で紅葉真っ盛りの高原でした。その素晴らしい紅葉のグラデーションをチラ見しながら、3コースで3Rを競いました。その結果上位成績者は1位守井さん(パレット)、2位片岡さん(ステージ)、3位坂本さん(フォレスト)でした。休憩所で表彰し手配の弁当を全員で食べ終えた頃には、紅葉見物の観光客が農業収穫祭開催の広場に大勢押しかけていました。我々も採れたて野菜を購入したり、更に帰路途中「戸河内道の駅」でも買物をして帰りました。次回は宮浜温泉でコンペを実施し、一旦帰宅後夕方から忘年会を行う予定です。

なでしこ



11月3日文化祭に出展しました。初めての試みでもあり、展示に制限があった為(押しピン不可)レイアウトに苦労しました。

「あのバッグを作りたいわ」とか「これ素敵ね」と皆さんに好評で、会員一同喜んでおります。来年に向け色々作る励みになりました。12月は9日(火)と23日(祝)13:00～16:00ステージ集会室です。

フォレスト
フォレスト

青谷 厚司 様
浅尾 及子 様