

ANCだより

A・ナイスクラブ

第168号 2015. 8. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

121名

男性 64名

女性 57名

平成27年8月1日



「大塚・伴南ふれあい祭り」に出店しました

台風11号の影響で中止が心配されていた「第20回ふれあい祭り」が予定通り7月18日(土)17時より開催されました。「第1回ふれあい祭り」は大塚小学校が開校されたのを機会に、平成7年社会福祉協議会・体育協議会・PTAが中心となり参加者約1,000名の規模で開催され、ANCの初出店は平成19年「第12回ふれあい祭り」で、飲み物と綿菓子を販売しました。「第1回ふれあい祭り」から20年経過し現在では、社会福祉協議会、4町内会、4自治会そして地元の学校や公民館・事業所などが協力し、今年「第20回ふれあい祭り」は参加者約4,500名で、出演11団体、出店20団体と、大塚・伴南地区では最大の行事になりました。当日男性はテント張り・販売商品の買出し・資材の搬入、女性はベーコンのカットを行い、4時半には全ての準備が整いました。商品は例年と同様ベーコン串・ハッシュドポテト・飲み物で、数量は昨年よりも多少多く用意し、5時から販売を始めました。販売と同時に多くのお客さまが来られ出店スタッフの皆さんは、販売係、焼き係にと休む時間も無くスタッフ全員が頑張りました。長い行列が出来た事は反省点としてハッシュドポテトとベーコン串の焼き方の工夫が残りました。お手伝いいただいた皆さんありがとうございました。



8月の行事予定

- 3日 定例役員会
- 16日 道路清掃(管理センター9時集合)
- 23日 親子三代ソフトバレーボール大会
- 28日 教養講座「とれとれ広島地魚の話」



7月度定例役員会(7/6開催)の報告

7月6日(月)に定例役員会が開催され、最初に牛丸会長より入院されている会員さんがおられます。これから夏に向かい暑い日が続きますが、体調には十分気をつけて下さい。6月度の役員会でも話しましたが女性部有志の皆さんがANCが管理している花壇の草取りをされ、8月4日もされると聞いています、そのおかげで綺麗な状態が保たれています。それと審議事項には無いのですが、里山イベントの応援依頼が自治会から来ていますので、皆さんの協力をお願いします。以上の挨拶が会長よりあり引き続き今月の審議事項に移りました。

今月の審議事項

- ① ふれあい祭りの件(人員配置と準備物)
- ② 会員向けアンケートの件
- ③ 教養講座の件
- ④ 社会見学日程の件
- ⑤ その他(里山イベント・健康体操・会計報告)

清掃活動

7月19日(日)朝方からの雨が運良く(?)上がり、昨日のふれあい祭りの疲れも物ともせず、12名(男7名、女5名)で大塚郵便局交差点までと第四公園の清掃をしました。昨日のお祭りの影響かペットボトルと空き缶が沢山ありました。半年程前から郵便局上の八百屋のお姉さんも毎回一緒にゴミ拾いをしています。地域の方と協力して活動するのは楽しいですね。

リタイヤ生活の豆知識

第17回:梅雨も明け毎日暑い日が続きます「熱中症」
にご注意下さい!!

熱中症とは

高温多湿の環境(締め切った部屋の中や車の中)に長時間居たり炎天下激しい労働や運動をすると体内に熱がたまり、体温調節機能(汗をかいたり皮膚に血液を集めたりして体温を36~37度に保つ機能ですが、高齢になるとこの機能が低下します)が正常に働かず体温が上昇し、体のバランスを破壊してしまう事があります。この様な状態が「熱中症」で死に至る場合もあり、7月12日現在県下で245名が緊急搬送されています。

熱中症状と対処

- 重症度Ⅰ めまい・立ちくらみ・こむら返(苦痛)・汗をふいてもふいても出てくる⇒水分や塩分を補給しましょう。
- 重症度Ⅱ 頭痛・吐き気やおう吐・体がだるい(倦怠感)⇒足を高くして休みましょう・水分や塩分を補給しましょう・水分が飲めなかったら直ぐ病院へ行きましょう。
- 重症度Ⅲ 意識がない・体がひきつる(痙攣)・呼びかけに対して返事がおかしい・まっすぐ歩けない・体温が高い⇒首や脇の下などを氷枕や湿らしたタオルで冷やしすぐに救急車を呼びましょう

住区幹事の変更

フォレスト住区の幹事が8月1日より変更になりました。
提出物は8月より新幹事にお願いします

旧 林 幸司さん I-1102

新 ちさき 菅木 和子さん I-702

ワイン…ワイン醸造の基本はぶどう（ぶどうは食用とワイン用に大きく分けられ、ヨーロッパではぶどうの生産量はワインの生産量で表します）を潰して、果汁から造ります。

- ◇ **赤ワイン** 黒系ぶどうの粒を潰して果皮や種子と一緒に醗酵させ、濾過後糖分を完全に醗酵させます。ぶどうの果皮（タンニン）が残っているため赤い色をしており、1. 2 Kg のぶどうで、720 cc 赤ワインが出来アルコール度数は約13%です
- ◇ **白ワイン** 緑系ぶどうを使用し、果皮や種子を取り除き果汁だけを醗酵させています。若いワインほど透明に近く、熟成されるほど色が濃くなります。
- ◇ **ロゼワイン** 黒系ぶどうを使用し醗酵の途中果皮を除くなどの製法があり、色は各種あります。
- ◇ **スパークリング** ワインビン詰後ビン内のアルコール糖分をはかり、目標のガス圧になるよう砂糖を入れて醗酵させた泡立つワインです。フランスのシャンパーニュ地方の物だけがシャンパンと呼ばれ世界的に有名です。
- ◇ **デザートワイン** 極甘口のワインです。特殊な細菌が付いて、皮のワックスが溶け中の水分が飛んで干しぶどうの様になり、糖分が非常に高くなったぶどうを使用して製造したワインで、非常に高価なワインです。

神事における酒

酒神の特色として農耕神的色彩が強く、北九州・山陰・近畿に分布しました。これは弥生文化（米と金属器で代表）の東進ルートであり、二次的に東国・僻地へ分祀、勧請されたのは文化複合である酒造り技術も拡散しました。収穫の季節五穀豊穰を神と祝い、その年にとれた米を原料として酒を醸造し、新酒を神棚に祭る事により神にお礼をしました。この様に神と酒のつながりは深く特に有名な神社は、巖島神社・出雲大社・松尾神社（京都）・大山祇神社・大神（おおみわ）神社（奈良）があります。最後に、酒は①百薬の長②寒さをしのげる③うさを晴らせる④身分の違いを気にせず人と対等に話しが出来る⑤人と仲良くできるなどの徳がありますが、飲みすぎると体を壊すおそれがあります。ANCだより第164号で書きました「適正飲酒10ヶ条」を参考にして酒を愛して楽しんで下さい。

広域公園花壇草取り

6月より始まった女性部有志による広域公園花壇の草取り。始まりはある人の一言から始まりました。「男性ばかりに任せておかず、女性も草取り位お手伝いしない？」の声でした。早速月一回で始まりました。出欠も取らず出てこられる人が無理せず、出来る範囲でやっています。6、7月とも7名位でした。まずしだれ桜の下から開始し全員腰を屈めて、手を動かしました。と同時におしゃべりも休みなく続きます。側で一緒に作業していた牛丸会長がその賑やかな様子に驚いていました。その後第2球技場の方に回り、トイレ脇とプランターの草を取りました。やっぱり大勢でやると早く片付くわねと、きれいになった花壇を眺めながら、約2時間大汗を流して作業を終了しました。8月は曜日を変えれば出てこられる人もいるかもしれないということで、8月4日(火)8時管理センター前集合としました。暑い時期なので短時間で終わりたいと思っています。



サークル活動

楽国会



7月は歌集の中から「長崎の鐘」「水色のワルツ」「砂山」「遥かな友に」等を歌いました。A シティ文化祭のステージ出演募集が始まり、楽国会も年に一度の発表の場として出演する予定です。「峠の我が家」「空よ」「すばらしい明日」「さようなら」の4曲の歌詞をしっかりと頭に入れて楽しく歌いたいと思います。8月の練習日は26日一回のみとなります。

AG会



7月15日(水)上期コンペを20名が参加し、北広島町の「芸北オークガーデン」で行いました。梅雨空の続く中この日だけ快晴に恵まれ新緑に囲まれた山岳コースで熱戦を繰り広げました。アップダウンと傾斜のある天然芝のコースと暑さに苦戦しながらも楽しいラウンドとなりました。成績は優勝大江さん、2位河野さん、3位田村さんでした。レストランで昼食の後、温泉で一風呂浴び帰路「どんぐり村道の駅」に立ち寄り帰りました。7月13日(予備日7月21日)に予定していた4町交流GG大会は両日共雨の為中止となりました。AG会も9月中旬まで夏休みとなり、下期は9月下旬より再開の予定です。



なでしこ



皆で楽しく流れ作業式で製作し出品したフリマで、僅かばかりの収益が上がりましたので、反省会(慰労会)を先日、古田台の高台で瀬戸内海の景色を眺めながら少しリッチなランチを美味しくいただきました。満足気な笑顔のなでしこレディーです。8月は夏休みとなり、9月から再開します。



教養講座開催のお知らせ

1. 日時 8月28日(金) 13:30 ~ 15:00
2. 場所 A.CITYプラザ 大ホールB
3. テーマ 「とれとれ広島地魚の話」
4. 内容 イ.広島湾で獲れる魚介類の説明
ロ.魚介類の栄養について
ハ.調理の仕方について
5. 講師 広島市水産課 石津 敏之課長

