

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第174号 2016. 2. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

121名

男性 65名

女性 56名

平成28年2月1日



### 平成28年新年交歓会

1月11日(祝・成人の日)恒例のANCの最大行事である新年交歓会が過去最多78名の参加で開催されました。今年は例年よりも着物姿の女性が多く見られ、会全体も華やかになりました。冒頭牛丸会長の新年挨拶に始まり、第一部コンサートは「Key-T o」というデュオで二胡・ヴァイオリン・ギター演奏でした。中国の曲や日本の曲「春の海」「荒城の月」もあり皆さんうっとり聞かれていました。演奏途中で一緒に「冬景色」「ふるさと」を歌うコーナーもあり楽しい一部になりました。



二部の懇親会は猿渡留美さん(アリーナ)の乾杯の音頭で始まり、初参加者4名の紹介があり、おしゃべりしながらの会食タイムになりました。その後ゲームに移り、まずじゃんけんゲームは各テーブルで1名まで絞り、10テーブル10人で争いました。その結果女性の山口さん(フォレスト)が優勝され、皆さんから集まった福を独り占めされました。次はビンゴゲームで、有志の方から提供された品物や野菜その他たくさんの賞品がテーブルに並べられました。早くあがった方、リーチまでいってもなかなかあがれない方、それぞれで賞品選びに迷っていました。こうして楽しく賑やかに集いの時間は過ぎ、午後2時過ぎに杉原副会長による締め挨拶があり、お開きとなりました。来年も多くの皆様がお元気で参加いただきますようお願いしています。

## 新年交歓会「第2部」

新年交歓会初参加者の皆様

左から林さん 岡さん 伊藤さん 佐々木さん



## 「大塚小学校昔遊び」

1月28日（金）に毎年1月に実施されます、大塚小学校の1年生を対象に昔遊びがありました。ANCは男性7名がこま回し、女性5名があやとりのお手伝いと大藤さんが写真撮影で参加しました。例年は教室に生徒が廻ってきて、こま回しやあやとりを教えるのですが、今年は1年生が3クラスと少なく、またインフルエンザの流行もあり、体育館で一斉にそれぞれの遊びをすることになりました。1回15～16名の生徒が廻ってきて都合3回をします。こま回しでは、上手くひもを巻けない、こまを回す事が出来ない生徒が大多数で、上手く回す事が出来ると歓声が上がりました。あやとりは小さい手で一生懸命手を動かし、ほうきやはしごや指ぬきに挑戦しました。幼稚園等で習ってスイスイ出来る子もいましたが、ほとんどの子が必死に指を動かしていました。出来たときの喜んだ顔にこちらもうれしくなりました。

昔遊びの時間が終わると給食タイムです。これも例年は教室で生徒と一緒に食べながら昔の話をしますが、ことしはお手伝いの方が一か所で給食をとり解散になりました。参加した人は子どもと一緒に楽しんで元気を貰いました。



## 1 月度定例役員会(1/4 開催)の報告

1月4日(月)午前9時半より定例役員会が開催されました。最初に牛丸会長より「今年のお正月は大変暖かくその影響か、初詣に行きましたら大変な人出でした。今年は申年、それも60年に一度の丙申年で、今までの努力が報われる年だそうです。今月は11日(月)ANC最大の行事新年交歓会が開催されます。またKSTは活動目的・内容を見直した上での現隊員さんの見直しと女性を含めての隊員さん増員募集を行いますので、役員の皆さん協力をお願いします」と挨拶があり、その後右記の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 28年度新年交歓会
- ② 社会見学の件
- ③ はつらつ健康体操
- ④ KSTについて
- ⑤ 大塚小学校昔遊び
- ⑥ 来期の役員の件
- ⑦ 12月度会計報告

## リタイヤ生活の豆知識

### 第21回 認知症を防ぐ生活習慣は

最新の研究で認知症が生活習慣と深い関係があることが解ってきました。認知症を完全に防ぐ事は出来ませんが、生活習慣に気をつけると発病を遅らせる事、また発病をしなくて済む事は出来ます。

#### 生活習慣病の人は認知症発病のリスクは高い

認知症発病原因の大きな要素は加齢ですが、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病があると認知症の発病率が高い事は明らかになっています。例えば糖尿病の人とそうでない人を比較すると糖尿病の人は2倍の発病率です。また若い時から高血圧の人は高齢になって高血圧になった人より認知症の発病率が高い事も解っています。

#### 運動が認知症予防に効果はあります

アルツハイマー病を発病した人の脳の中には、脳に悪影響を与える「アミロイドタンパク質」がありますが、息が弾む程度の有酸素運動(ウォーキング等)を1回30分、週3回以上行う事はそれを取り除く効果があります。また有酸素運動を行いながら思考力を働かせる計算やしりとりを行うとより一層の効果が期待出来ます。

#### 野菜や大豆・牛乳を積極的に摂りましょう

食事也很重要です。野菜、大豆、大豆製品(豆腐・納豆など)魚、海藻が中心の和食、ビタミンC、ビタミンEを多く摂取している人ほど認知症が発病しにくいという研究報告があります。また牛乳、乳製品も積極的に摂取しましょう。それらは血糖コントロールを助ける成分(ホエイ蛋白)や認知症の発病リスクを下げるカルシウムやマグネシウムなどを豊富に含んでいます。食事は和食を中心に腹八分目が健康への近道です。食べ過ぎは肥満になり生活習慣病や動脈硬化を促進させ、ひいては認知症のリスクを高めます。

## 清掃活動

1月17日(日)雪でも降りそうな寒い朝でしたが、22名(男性14名 女性8名)の参加で元気に大塚郵便局交差点までの清掃をしました。いつもの様にペットボトル・缶・可燃ごみ・リサイクルプラ等のゴミでしたが、合計で4袋と少な目でした。清掃後は暖かい管理センターロビーで談笑し心も体も「ほっこり」して帰りました。2月は21日(日)9時からです。皆様の参加をお待ちしています。

### 2月の行事予定

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| 1日 定例役員会  | 1日 交通安全指導            |
| 12日 社会見学会 | 21日 道路清掃(管理センター9時集合) |

## 第3回はつらつ健康体操ANC教室開催

数年ぶりに大雪が降った翌日の1月19日（木）午後1時半より、安佐南区健康長寿課の方も見学に来られアリーナIV番館地下のサウンドルームを会場に、講師川下さんの指導で「腰痛予防とその改善方法」をテーマに開催されました。最初に「腰へのストレッチには、腰の疲労除去やリラックス効果があります。腰の筋肉疲労を取り除けば腰痛予防になりますし改善にもなります」との説明後、一人で気軽に出来るバスタオルを使用してのストレッチなどを川下さんから解かり易く教わりました。最後にストレッチを行う時のポイントとして「決して無理はせず楽しくする、異常な痛みを感じたらその運動はしない、息は止めない、とにかく継続が一番大切です⇒目標1回30分週3回以上生活習慣になるまでがんばりましょう」とのお話がありました。



## 高齢者支援隊（KST）スタッフの募集

28年ANC重点取組テーマのKSTについて、スタッフ増員募集を実施しています。出来る事から取り組んで、少しでも実績を上げて会員皆様への役立ちを実感出来るようにしたいと思います。会員の皆さまには是非とも積極的にご参加して頂きますようお願い致します。2月後半か3月前半に新しいスタッフの方を対象に、KSTの活動について説明会を実施します。今後ANCだよりで定期的にKST活動について報告させていただきます。

## お知らせ

- 今年度2度目の社会見学を2月12日（金）広島地方裁判所で裁判傍聴を予定しています。個人で裁判を傍聴する事は無いと思いますのでこの機会に、裁判傍聴の体験をされませんか。詳しくは2月になりましたら案内状を配布します。
- ANCだより第175号より「ちょっといい話」が再開されます。今回はスペアリーご夫妻に私達が知らないアメリカ、特にアメリカ人と日本人の文明の違いや考え方の違いを中心に書いていただきます。ご期待ください。

## サークル活動

### 楽唱会



新年歌い初めは「年のはじめの ためしとて～」の歌からスタートしました。フォレストの林幸司さんが入会され、男性が3名となり、ますます頼もしい男性陣になってきました。「ロンドンデリーの歌」「アメイジング グレイス」「ユーアーマイ サンシャイン」の中には英語の歌詞もあるので、日本語の歌い方との違いを気を付けて歌いましょうと言われました。歌唱集の中からは「見上げてごらん夜の星を」「雪の降る町を」「浜千鳥」等でした。今年も一同元気に楽しく歌っていきたいと思います。