

ANCだより

A・ナイスクラブ

第192号 2017. 8. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

133名

男性 67名

女性 66名

平成29年8月1日

「大塚・伴南ふれあい祭り」

7月29日(土)午後5時から大塚小学校グラウンドで地区最大のイベント、「第22回大塚・伴南ふれあい祭り」が開催されました。

当日昼間は最高気温が33度近くの猛暑でしたが、出店の準備中4時頃から雲行きがあやしくなり5時半頃から雨がポツリポツリと落ち始め6時頃本降りに。大塚小学校6年生有志や大塚中学校西風太鼓ざん座の「和太鼓演奏」・大塚神楽団の「神楽剣 二刀の舞」・伴南小学校4年生の「歌とリコーダー演奏 はじめの一步」など、この日に備えて練習を重ねていた出演者たちのステージも3組が出演しただけで9時頃には祭りが中止になりました。

またグラウンド両サイドには大塚母親クラブの「輪投げ手芸品工作」・大塚小学校PTAの「おもちゃサイコロゲーム」Aシティ子ども会の「くじ」などが、またANCも平成19年に開催された12回目から役員と多くの皆さんの手伝いで出店しております。昨年ベーコン串・ハッシュドポテトを焼くのに時間がかかり長い行列が出来ましたので、今年は焼く鉄板を2枚に増やしましたが雨で地面に水が浮き2枚では焼けませんでした。

お客さんもまさか雨が降るとは思われて無かったのでしょうか。雨具を用意されている方はほとんどおられず皆さんずぶ濡れ、特に女の子は綺麗に着させてもらった浴衣が着くずれてしまいかわいそうでしたが、それに引き替え元気だったのは男の子、雨を楽しんでいるようでした。これまで雨で中止はありましたが、開会してからこれだけの雨が降った事はなかったそうです。雨が小降りになり、皆さんが楽しみにされている1等のダイソン扇風機から5等フルーツゼリー詰合わせまた特別賞の当たる抽選会、花火ショーは行われました。今回何かの都合で参加を躊躇されている皆さん、是非一度参加して下さい。



8月の行事予定

2日 ふれあいサロン
21日 教養講座

8日 定例役員会
23日 健康体操教室 ふれあいサロン

20日 道路清掃

7 月度定例役員会(7/3 開催)の報告

7月3日(月)定例役員会を開催しました。会長より今日は午前中4町交流GG大会が開催されたので、定例役員会は午後4時半からの開催になりました。との挨拶後以下の議題を討議し確認しました。

議題①《ふれあいサロンの具体的運営》担当 牛丸会長

開催日時は毎月第1と第3水曜日(8月は第4水曜日)午後2時半から2時間で出入りは自由です。会場はサウンドルーム、飲み物代として100円頂きます。参加はANC会員かどうかは問いません。

議題②《高齢者いきいきポイント制度導入》担当 牛丸会長

9月1日現在で70歳以上が対象でその方には8月中にポイント手帳が市より送られてきます。サークル活動・ふれあいサロンの参加でもポイントが付きます。詳しくは「市民と市政」7月15日号に詳しく掲載されます。

議題③《大塚・伴南ふれあい祭りについて》担当 牛丸会長

7月29日(土)開催で雨天中止です。販売品は従来と同じハッシュ・ベーコン・飲物、数量は前年を参考にします。お手伝いの方チラシで募集します。

議題④《教養講座》担当 林・茂木

8月21日(月)午後1時半より3時まで管理センターにて開催。内容は「大丈夫ですか? 遺産相続」と「高齢者いきいきポイント制度」とし次回役員会までに担当者が案内状を作成提案します。

リタイヤ生活の豆知識

第33回「口の中を清潔に＝歯磨きの徹底」

健康寿命の視点から最近注目されているのが、口の中を清潔に保つ事＝歯磨き徹底の重要性です。口内を清潔に保つ事は歯周病菌を原因とする、脳血栓、糖尿病などの予防に役立ちます。口中は温度37度、湿度100%で、おまけに高齢化しますと歯と歯の間に隙間が出来そこに、食物のカスが溜まり歯周病菌の繁殖する巣となります。就寝前に歯磨きをしませんと、歯に付いた細菌は就寝中に増え起床時にピークに達し、口の中は約700種類の細菌が排泄物と同程度の数量まで増殖し大変不潔になっています。そこで朝食前に口内を清潔にしないで(歯磨きをしないで)で朝食を摂れば口の中の細菌を体内に取り込んでいます。

ですから起床時(朝食前に)と就寝時に歯磨きを行い口の中を清潔に保つ事は、健康維持のために非常大切だと思っております。

歯磨きの徹底のまとめ

- * 歯ブラシとあわせて歯間ブラシ、糸ようじ、フロスなどで、歯間や歯ぐきとの境目を清潔にしましょう。それは健康維持だけでなく歯槽膿漏の予防にも大変重要です。
- * 定期的に歯科でクリーニング(歯垢の除去)を受けましょう。
- * 食事はよく噛んで唾液と混ぜてから飲み込む習慣をつけましょう。

清掃活動

今月の清掃活動は7月17(日)25名の皆さんで行いました。ペットボトルが多量で、中に残っている物がかなり臭っていました。皆さん汗をかきながら元気に帰って来られ、管理センターロビーで冷たいお茶を飲んで談笑して解散しました。次回は8月20(日)9時からです。

第1回目・第2回目の「A.CITY ふれあいサロン」が開催

前回のANCだよりまたチラシで告知しました「ふれあいサロン」の第1回目が、7月5日(水)サウンドルームで午前中大雨洪水警報中にもかかわらず、ANC未加入6名を含め男性10名女性15名、25名の参加で、午後2時半から行われました。まず最初に牛丸会長から「ふれあいサロンは、お互い楽しく助け合えるコミュニケーション作りを目的に、今後午後2時半から2時間ここサウンドルームで、第1と第3水曜日月2回開設します。内容はおしゃべりだけでなく色々趣向を凝らして運営しますので、お友達誘い合わせて気軽にお出かけ下さい。」と挨拶がありました。

今回はボール・ベル・ベルターの用具を使用して楽しく音楽に合わせて誰でも無理なく楽しめる3B体操を行い、その後は皆さん飲み物とお菓子で楽しくお話をされていました。

第2回目は7月19日(水)に1時半から2時半まで1時間13名が「健康体操教室」に参加しボールを使用して股関節、バランス、柔軟体操等を行いました。最後に講師から「柔軟体操一日15分続けましょう。継続は力なりですよ」とのお話があり体操教室は終了し、それに引き続き行われた「ふれあいサロン」には、18名の参加がありました。

8月はお盆休みがありますので、「ふれあいサロン」は第3回目は8月2日(第1水曜日)2時半から、第4回目は8月23日(第4水曜日)1時半からの「健康体操教室」終了後2時半から会場は、サウンドルームで開催されます。皆さんお誘い合わせてお出で下さい。



第44回4町交流GG大会



7月3日(月)こころ町内の幹事で、広域公園第2球技場(人工芝)で開催されました。雨の心配はないものの、人工芝の照り返しで蒸し暑い中総勢84名(Aシティ26名)が参加し熱戦を繰り広げました。成績は男性の部で2位富永さん、3位沖さん、4位大江さん、7位山下さん、女性の部で2位沖さん、9位菅木さんが入賞されました。



次回は9月4日(月)藤興園町内の幹事で開催予定です。

ステージ：あじさいロード

アーバン1番館からパレット3番館まで続いている「天の原散策路のステージ山側通路脇に、梅雨時期から色とりどりのあじさいが見事に咲いていますが、今から10年前にステージの山下豊成さんが一株植えたのから始まり、その後7年前から株を増やし始めて今では約320株になっています。



29年7月6日撮影

サークル活動

ゴルフ同好会



ANCゴルフ同好会メンバー大募集!!

毎月1回楽しく開催しています。老・若（?60代）・男・女を問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。梅雨の雨も心配された7月のゴルフも14日（金）晴れの佐伯CC勝成コースで研修会を開催しました。9名の参加でしたが、皆さん暑い中、元気にプレイされました。成績は、ネット68の白根さんが優勝、一打差のネット69の伊藤さんが6月に引き続き準優勝、第3位はネット73の渡部さんでした。8月は10日（木）広島安佐ゴルフクラブの予定です。

楽唱会



暑い季節もみんな楽しく歌っています。大きな声を出すこと、おしゃべりすること、笑うこと、これらはみなボケ防止にとっても良いのです。

4曲を仕上げつつ、懐かしい「ないしょ話」「赤い帽子白い帽子」を歌いました。8月は1回お休みで26日の第4水曜日のみとなります。

AG会



7月24日（月）上期コンペを宮浜温泉GGコースにて開催しました。曇り空ではありましたが蒸し暑い中18名が参加し日頃の練習成果を競いました。天然芝で傾斜のあるコースに皆さん苦勞されましたが無事4ゲーム完走されました。成績は1位守井さん、2位河野さん、3位田村さんでした。その後宮浜温泉「紅まんさくの湯」で昼食と入浴でさっぱりし帰路につきました。AG会は夏休みに入り、下期は8月30日のお早うGGから練習を開始します。AG会では毎週水曜日広域公園第2球技場のお早うGGにて練習、毎月郊外のGGコースにて研修会を行っています。誰でも気軽にできるスポーツですので初めての方も楽しめます。

絵手紙の会



夏です。毎日暑いです。
熱中症に気を付けて、この夏を乗り切り
しましょう。8月サークル活動はお休みとします。

※8月2日「A.CITYふれあいサロン」で絵手紙の作品展示及び体験を行います。



カラオケ同好会



8月の開催日は 昼の部 11日、25日(金) 14時～
夜の部 9日、23日(水) 18時半～ 開催します。暑い毎日
ですが涼しい小ホールで歌いませんか？

高齢者いきいきポイント制度について

高齢者の社会参加を促進するため、広島市内にお住いの70歳以上（9月1日現在）の高齢者が行うボランティア活動や健康づくりのための活動などの実績に基づきポイントを付与し、集めたポイント数に応じて、奨励金を支給する制度です。詳しくは8月21日(月)教養講座の中で説明します。対象者には8月中に手帳が送られてきますので持参して参加下さい。

新入会員紹介

山本 正さん イースト306