

# ANCだより

## A・ナイスクラブ

第198号 2018. 2. 1 編集責任者 牛丸 敏雄

ANC会員数

133名

男性 68名

女性 65名

平成30年2月1日



### 平成30年 新年交歓会

松が明けたばかりの1月8日（成人の日）11時から73名が参加されANC最大の行事「新年交歓会」が、A・シティープラザ大ホールで盛大に開催されました。

内容は2部構成で1部は林さんの進行で、牛丸会長挨拶、「はなおんぷ」の新春コンサート、記念写真を撮り、2部は香川さんと富永さんの進行で、懇親会、役員紹介、ジャンケンゲーム、ビンゴゲームを楽しみました。

最初に牛丸会長より「会員さんは昨年度6名増えて前年末で133名になりました。今年は成年です。成年は次の飛躍に向けて新しく踏み出すのに最高の年だそうです。ANCもそれにあやかり現状の活動をベースに会員さんの生活を守る活動にも取組みたいと思っております。今後より一層ANCの活動にご理解とご協力をお願いします」との年頭の挨拶がありました。

引き続き「はなおんぷ」の新春コンサートでした。司会から「はなおんぷ」は、平成25年に広島きらきら母親交響楽団のメンバー5名で結成され、クラリネット、バイオリン、電子ピアノ、打楽器で構成されたアンサンブルグループです。レパートリーは幅広くクラシックから童謡まで幅広くお持ちで、イベント・コンサートだけでなく公民館・病院などでも演奏されていますと紹介があり、オープニングは歌劇「椿姫」で始まり楽器紹介では「見上げてごらん夜の星を」、名曲の世界と題し「情熱大陸」「ユーモレスク」などを曲の紹介をしながら演奏されました。それから「はなおんぷ」の伴奏で「かあさんの歌」「襟裳岬」「北国も春」などを参加者の皆さんと一緒に歌い、エンディングは「宇宙戦艦ヤマト」を、アンコールは「ふるさと」で締められました。その後全員で記念写真を撮り1部は終わりました。



## 新年交歓会第2部



2部は役員紹介の後、今年70歳を迎える茂木恵子さんの乾杯から始まり、孫、趣味、健康等のおしゃべりを楽しみながら、弁当や飲み物を頂きましたが竹酒で飲む日本酒は特に好評でした。暫く食事を楽しんだ後、ジャンケンゲーム・ビンゴゲームでした。ジャンケンゲームは男性が「坂本」さん、女性が「スペアリートヨコ」さんに福の神が微笑みました。



次は定例のビンゴゲームでした。運良くすぐビンゴになる幸運な方、リーチになってもビンゴにならない方、景品を奥さんと相談している方、景品が決まらず迷っている方など、和気あいあいと楽しんで皆さんビンゴになりお土産が行き渡りました。



最後に杉原さんから「平均寿命は医学の発達で伸びますが、健康寿命は本人の努力です。今日出かける用事が有り他人と話す機会が有る生活、今日用をモットーに健康寿命を延ばす努力をしましょう」と挨拶があり今年の新年交歓会はお開きとなりました。



### 2月の行事予定

- |                      |                    |            |
|----------------------|--------------------|------------|
| 1日 交通安全指導            | ふれあいサロン：100歳体操     | 6日 定例役員会   |
| 8日 100歳体操            | 15日 ふれあいサロン：100歳体操 |            |
| 18日 道路清掃(管理センター9時集合) | 20日 社会見学           | 22日 100歳体操 |

## いきいき100歳体操・ふれあいサロン開催

1月から100歳体操を導入しましたので、包括支援センター松本さんと理学療法士武田さんが来られ最初に「体力測定」と「自己チェック表」の記入後、100歳体操を行いました。6ヵ月後体操の成果が楽しみです。

1回目は11日午後2時半、※100歳体操を開催し13名の参加でした。2回目は17日午後2時半、100歳体操&ふれあいサロンを開催し23名の参加でした。

今回も松本さんと武田さんが参加され武田さんより、「現在の健康を維持する為の主要3要素は食事は美味しく（特にタンパク質とビタミンD）。快適に眠り気持ち良く目覚める。適度な運動（額に薄ら汗が出る程度）を定期的に行う。」との説明後、今回から負荷を掛ける為、各自の体力に応じてリストバンドをつけ100歳体操を行いました。その後ふれあいサロンでおしゃべりを楽しみました。

3回目を25日午後2時半、この冬一番の寒さにもかかわらず、100歳体操に15名の参加がありました。今回で最後になります武田さんより、「体操中は背もたれから背中を離す。運動中息を止めない、止めると血圧の上昇を招く恐れがある。動作はゆっくりと大きく。体力に合わせて負荷を掛ける。運動は週1回その間はストレッチ（ラジオ体操）行う。」との説明後100歳体操を行い気持ちの良い汗を掻きました。



### 2月いきいき100歳体操/ふれあいサロンの開催日程

8日・22日⇒100歳体操のみ 1日・15日⇒100歳体操&ふれあいサロン（飲み物を用意しています）会場はサウンドルーム・参加費は100円です。100歳体操・ふれあいサロンへの参加はいきいき活動ポイントの対象になります。（※いきいき100歳体操の略です）

### リタイヤ生活の豆知識

#### 第35回 定期的運動は健康寿命をのばします

人は年齢を重ねることで、体のいろいろな部分で老化が進行します。ですが老化を受け入れ対策を講ずることで年齢に負けない体力を保つことが出来ます。そしてその結果通常の社会生活を送るのに他人の介助が無くても出来る健康寿命を延ばす事になります。

**運動は疾患リスクを下げます** ふだんから元気に運動すれば、さまざまな疾患リスクを下げる事ができます。運動不足による筋力の低下が要因で運動機能が衰え「骨折・転倒・関節疾患」等が発生する大きな要因となります。そして筋力の低下は加齢によりますので避ける事は出来ません。

**ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）とは** 運動不足が原因の筋力の低下や運動機能の衰えをロコモと言い将来的に、要支援・要介護（寝たきりの生活）の可能性を高めます。

**次の項目にあてはまるほどロコモの可能性が高くなります** ●家事が困難（掃除機の使用や布団の上げ下ろし）●片足立ちで靴下が履けない●階段を上るのに手すりが欲しい●2キロ程度（1リットルの牛乳パック2個）の物持つのが困難●家の中でつまずく●30分位歩くと足が痛い等

**ロコモを予防するには** 定期的に（1週間に1回30分程度うっすら額に汗かく程度）開眼片脚立ちやスクワットを中心にストレッチを行うことがベストですが、個人の体調や体力に合わせて無理せず安全に行う事が大切です。また運動を1人で定期的に行う事は困難ですから、ANCでは「いきいき百歳体操」を毎週木曜日午後2時半からサウンドルームで実施しています。

## 1 月度定例役員会(1/4 開催)の報告

1月4日9時半より12時まで定例役員会を開催しました。

まず会長より明けましておめでとうございます。ANCは、今年も会員さんが健康で有意義な老後が過ごせるお手伝いを主な目的とし、活動を推進しますので皆さまの協力をお願いします。

正月三ヶ日は暖かい日が続きましたが、これから冬本番例年に増して寒くなるとの報道がありました。健康には留意して下さい。との挨拶後以下の議題を討議しました。

議題①《来期の役員構成》担当 牛丸会長

2月の役員会で来期の役員を決定する必要があります。役員に適任の会員さんが居られましたら紹介をお願いします。

議題②《社会見学》担当 小田さん 富永さん 杉原さん

見学先の「マツダミュージアム」昨年10月に30名参加で予約は取れています。参加者名簿を2週間前に提出を求められていますので、2月初め案内状配布10日頃回収で作業をします。

議題③《会計報告》担当 田村さん

収入 会費300円（アリーナ山田さん中途入会金）

支出 トナー 教養講座会場費 健康体操教室（今回で終了）などです。収入支出とも予算通り推移しており問題はありません。

他、新年交歓会の件も討議しました。

## サークル活動

### ゴルフ同好会



1月26日、ANCゴルフ同好会第1回研修会を呉市の郷原CCで3組11名が参加して開催しました。最高気温が4度で、時折小雪もちらつくという厳しい条件の中、全員が元気にホールアウトすることができました。新ハンディで戦った研修会の成績は、優勝したのが3連続バーディーなど実力を発揮し、82（ネット66）のベストグロスで回った守井さん、準優勝はネット71の白根さん、3位はネット72の斎藤さんでした。第2回研修会は2月26日、雪が少ない和木ゴルフで開催予定です。

### 楽唱会



新年第1回目には「♪年のはじめの ためしとて～」の題名「1月1日」から始まりました。これから秋の文化祭に向けて「谷間のともし火」「雪の降る町を」「大空賛歌」「遠くへいきたい」の4曲を少しずつ仕上げ、それと共に愛唱歌も楽しんでいきたいと思います。第4水曜日は雪模様で足元が悪かったのでお休みにしました。

### なでしこ



1月23日の火曜日は、なでしこの新年会で12名の皆さんでランチをして2時間余りおしゃべりに花を咲かせ帰ってきました。今年も、口もなめらか、手もなめらかに元気良く活動できそうです。2月は13日と27日です。

## 清掃活動

1月21日今年初めての清掃です。今回は、3住区の人達がお餅つきで忙しい中21名の方に参加していただきました。沢山のゴミを拾い無事終わりました。次回は2月18日です。宜しくお願いします。