

※電話相談・簡単な修理は、月曜～土曜（午前）自治会館にお電話下さい（TEL.784-4447）。主に高齢者向けです。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

「ちょこっとサポート」

自分でできる簡単な修理例



今回はドアや窓など身近な例を取り上げましたが、これまで「会報」に掲載した関連記事も参考にしてください（自治会ホームページの「会報ふれあい」のページの「バックナンバー」で見ることが出来ます）。

①玄関ドアの開まりが遅い（速い）

ドアクローザーの速度調節ネジをドライバーで調整してみてください。この他、蝶番のネジを締め直したり、蝶番に油を注すと改善します。それでも調子が悪い場合は専門業者に相談してください。

（図1、図2）（202号の記事も参考に）

②鍵がかたくて回しにくい

2B～4Bの濃い鉛筆の芯を鍵にすり込んで、鍵を数回回すと直ります。鍵穴に油は絶対に注さないでください。埃がついて、故障の原因になります。（図3）（187号の記事も参考に）

③室内ドアが閉まらない、異音がある

ドアは開閉を繰り返すと、ネジがゆるんだり、きしむ場合があります。蝶番のネジをしっかりと締め直し、油を注してください。（図4、図5）（223号の記事も参考に）

④サッシがスムーズに開閉できない

サッシの下、左右両側にある戸車調整ネジをドライバーで回して、戸車の高さを調整してください。

右に回すと戸車上がり、左に回すと戸車下がります。レールの間にゴミがつまっている場合もありますので、確認し掃除してください。ガラス窓の種類によっては、専門業者の調整が必要です。（図6）（196号の記事も参考に）（坂口）



ドアクローザー

このビスで最終速度を調節します

このビスで途中速度を調節します

（図1）速度調節ネジ

（図2）

（図3）

（図4）

（図5）

（図6）

ちびっ子集まれば赤ちゃん～未就園児のお子さんとママ達のフリースペースです。4月はたくさんの方達が新しい生活をスタートさせる季節です。ぜひ1度覗きにいらしゃいませんか。（池本）

日時：4月10日（金）、24日（金） 10:00～11:30

場所：自治会館1階（TEL.784-4447） ※状況により中止する場合があります。

紅花会

第37回紅花会（認知症の人と家族の会）の集い

今コロナウイルスの感染症により、世の中は右往左往しています。日本は高齢化社会になり、2025年には全国で700万人、横浜市で20万人の人が認知症になると推定されています。現在金沢区では、介護認定を受けた人が9930人、その内5050人が認知症だそうです。が認定を受けていないひとの中にもいますので、本当の数字はわかりません。一人ですべて生活出来なくなる認知症の人は、多くが家族の世話になっています。今や介護している人の1/3が夫や息子（男子という意味）だといえます。日常生活や介護に慣れていない事を考えると、どれほど大変な事か。前回初めて参加なされた方も、高齢の男の方でした。紅花会の集いが少しでもお役に立てればと思います。「介護中」というカードがあります。静岡県が初めて作り、配布しているものですが、Yさんが許可を得て 金沢区でも普及させたいと取り寄せたものです。外出先でお連れ添いが、トイレを使いたいとき、カードを胸に掛けて一緒に入れれば、又女性の下着を買う時等誤解されずに済みます。必要な方は中山までお電話下さい。

日時：令和2年4月22日（水）午後1時30分～午後3時30分

場所：西金沢地域ケアプラザ ボランティアルーム（2階）

会費：無料（お茶とお菓子が出ます）初めての方事前にお電話下さい。

※コロナウイルスの拡大状況により、中止するかもしれません。中山



第36回「喫茶ふれあい」への誘い

「喫茶ふれあい」はお一人でもグループの集まりや打ち合わせに等、どなたでもお茶とお菓子をいただきながらお気軽にご利用いただける場所です。どうぞ皆様お気軽にお出掛けください。お待ちしております。

日時：4月14日（火）1時30分～4時（ご都合のよい時間にお越しください。）

場所：自治会館1階 参加費：無料（コーヒー、紅茶、お茶、お菓子を用意しております。）

問い合わせ先：入野 池本 ※状況により中止する場合があります。



ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか？ 包丁が切れると調理が一層楽しくなります。年に三度は研いだ方がよいでしょう。ご希望の多い「刈込ばさみ」も対象にすることにしました。ただし先着10丁までとします。事前の申込みは不要です。下記の要領で自治会館にお持ちください。 ※ 問合せ先：高橋

日時：4月21日（火） 午後1時～2時の間にお持ちください。

場所：自治会館1階 会議室 お渡し：午後3時30分～4時30分

料金：包丁：1本200円（一人3本まで） 刈込ばさみ：1丁400円（一人1本）

※ ご自分の包丁・刈込ばさみに記名してお持ちください。 ※状況により中止する場合があります。

「ちびっ子集まれ」令和2年度日程

Table with 2 columns: Date and Day. Rows include 2020年4月10日, 24日, 2020年10月9日, 23日, etc.

連作障害

緑道さんぽ



連作障害とは、同じ科の植物を同じ場所で続けて栽培すると、生育不良を来し、収量が落ちてしまう障害のことを言います。特に家庭菜園の場合、場所も狭く同じ科の作物を集中的に植えがちとなるため、いつの間にか連作障害を引き起こしてしまうものです。原因は連作することによって、土中の栄養素・土壌生物のバランスが崩れるばかりでなく、その作物を好む菌や病害虫の密度が高くなるため微生物の偏りが生じて、トマト・ジャガイモの青枯れ病などの如くその科特有の病気になる易いからです。

そこで対策としては、

(1) 輪作の採用

畑（プランター、鉢・ポット等も含めて）を4～5区画に分けて、毎年同じ作物も連作しないで、異なる他の科の作物を順番に栽培する所謂「輪作」を導入すること。

栽培期間を開けるべき期間を「輪作年限」と称し、各作物毎に強弱濃淡はありますが、凡その年数は別表の通りです。年限0年、即ち連作に強い作物には、サツマイモ、コマツナ、ネギ、ニンジン、ニンニク、カボチャ 等意外に多種あります。

(2) 接木苗の利用

連作障害に耐性のある作物を台木にして作製した接木苗を使用すること。例えばキュウリにはカボチャ、スイカにはカンピョウ、トマトには耐性のあるトマトを台木に。

(3) コンパニオンプランツの混植

病害虫の発生を防いだり生育が改善されて、連作障害の緩和に役立つコンパニオンプランツを近傍に植えること。例えばキュウリには豆類、ジャガイモにはソラマメ、トマトにはアスパラガス。

Table with 3 columns: 輪作年限, 科目, 作物例. Rows include 1~2年 アブラナ科 キャベツ, カブ, ダイコン, ハクサイなど

（日本園芸協会資料 & ネット情報より）

村上

新型コロナウイルス感染症対策

☆階段の上り下り 家で運動

新型コロナウイルスの感染を予防するため、日常の行動を制限するとストレスが増える。これまで以上に、健康維持のための心がけが大切だ。「家にもっと動かないでいると、筋肉量が減りますますます動けなくなり、悪循環に陥る。特に高齢者への悪影響を懸念する。

体を動かさないことで血行が悪くなり、心臓機能の低下などを招く恐れもあるという。対策として、スクワットや階段の上り下りなど、家の中でもできる運動やストレッチを勧める。ウォーキングの習慣がある人は、できればマスクを着けて、人混みを避け、これまで通り続けてもよいとする。

栄養面にも気を配ることが大切だ。「肉や大豆製品、卵などに含まれるたんぱく質と、青魚に含まれる不飽和脂肪酸は免疫力を高める」と説明する。ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を意識して取り入れ、バランスのよい食事をとることが感染予防につながる。

（読売新聞 より）



円海山歩く会 4月の計画 集合場所：奥座公園（雨天中止）出発時間：午後1時半
★ 4月6日（月） 奥座～動物園裏～しだの谷～ののほな館～展望台～バス通り
★ 4月17日（金） 奥座～動物園裏～自然公園～能見堂跡～文庫駅
※コースは変更される場合もあります。連絡先：山下
★ 5月4日（月） 奥座～動物園裏～大丸山～市場広場～関ヶ谷

歩く会第153回

四季の森と里山ガーデン 4月27日（月）、雨天中止、金沢文庫駅9時半集合出発

県立四季の森公園は横濱線中山駅から徒歩約15分、豊かな里山の自然をそのままに残した公園です。公園の面積は45.3ヘクタール、その広大な森の中に、水田、水車小屋、炭焼小屋など、里の暮らしを伝える施設や、丘陵の起伏を利用した噴水・花壇、展望台、ジャンボすべり台、野外ステージ、遊具広場、じゃぶじゃぶ池などのレクリエーション施設が配置されています。四季の森を巡り抜けると里山ガーデンにつきます。里山ガーデンは毎年春と秋にガーデンフェスタという催しが開かれ、横浜市内最大級10,000㎡の大花壇に色とりどりの花が咲き乱れ、約130品種の花々が春色に染まります。今年のガーデンフェスタは3月28日（土）～5月10日（日）に開催されます。（野々山）

【コース概要】 金沢文庫駅◎→横浜駅→（横浜線）中山駅◎→…県立四季の森公園◎→…里山ガーデン◎（昼食）→…中山駅◎→横浜駅→金沢文庫駅◎ <ほぼ平坦ですが、一部階段があります。◎印はトイレのある場所>

【開催概要】

日時：4月27日（月）天気予報が雨天の場合は中止。中止の場合、前日に電話で連絡します。

集合：金沢文庫駅9:30集合・出発 9時38分発特快・奥田寺行き乗車予定

参加費用：参加費100円と各自負担の交通費 往復1,180円 各自持参：弁当・飲み物・数物・雨具・Pasmo、Suicaなど

参加申し込み締切日：4月22日（水） 注意事項：状況により中止する場合があります。その場合参加予定者に連絡いたします。

参加申し込み方法：下記用紙に氏名・ブロック・電話番号・携帯番号を記入して切り取り自治会館郵便受けに投函するか、野々山にメールしてください。問い合わせ：野々山

歩く会第153回（四季の森と里山ガーデン）に参加します。 申込日 月 日

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_