

※電話相談・簡単修理は、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」

アルミサッシの窓枠の調整

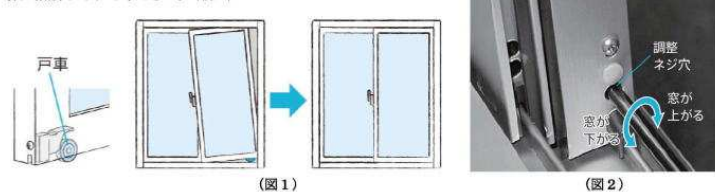


アルミサッシの窓がガタついてしまったり、ピッタリ閉まらなくなってきたことはありませんか? こうなると鍵が上手くかからなくなってしまう、防犯上も不安です。

窓枠が微妙に歪んで窓が傾いてしまうことが、ガタつきなどの原因になることがあります。(図1) サッシ枠の下、内側に「戸車」という小さな車輪の金物(レールの上を転がり、サッシ窓の開閉をスムーズにしてくれるもの)が取り付けられています。

そしてサッシの枠、側面の下部に戸車の高さを調整するネジ(図2のように丸いキャップがついている)があります。この2つのネジのうち、キャップが付いていない方はサッシ枠を固定するためのネジです。キャップがついている方のネジを、ドライバーで時計回りにまわすとサッシ枠が上がり、逆に反時計回りにまわすと下がります。上下どちら側にすき間があるか確認をし、キャップを外してドライバーを入れてゆっくり回します。左右両側のネジを回して、サッシ枠の傾きを確認しながらネジを調整します。なおネジは絶対にはずさないでください。窓内部の部品がはずれ元に戻せなくなるおそれがあります。

窓のガタつきが直っても窓の開閉が重い、スムーズに動かない場合は潤滑油(シリコンスプレーなど)をさして様子を見ます。それでもスムーズに動かない場合は戸車を新しく交換する必要があります。その場合は専門業者に相談してみてください。(坂口)



少しずつ涼しくなり、過ごしやすい時期となってきました。集まるちびっ子達は、生後数か月の赤ちゃん達、歩き上手になった1才児、お気に入りのおもちゃで遊びあうお兄さんお姉さん達です。かわいらしい笑顔で楽しんでいます。紙芝居では、お話の世界に引き込まれています。ゆったりと過ごせる場所です。是非いらして下さい。お待ちしております。(大島)
日時:10月11日(金)、25日(金)10:00~11:30 場所:自治会館1F Tel.784-4447

第33回「喫茶ふれあい」へのお誘い
「喫茶ふれあい」はどなたでもお茶とお菓子をいただきながら自由にお喋り等を楽しんでいただく場所です。好評の折り紙講習会のコーナーに加え、前回から家庭用の血圧計を置いております。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:10月8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

第35回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い
暑い夏が永く続きましたが、やっと秋の気配が朝晩に感じられるようになりました。ご家族の皆様体調は如何ですか。前回初めての方が参加されました。私達も初心に帰って話し合い、色々な助言ができたのではと思っています
日時:令和1年10月30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 2階 ボランティアルーム
会費:無料(お茶とお菓子を用意しています)
初めての方事前にお電話下さい。 中山

健康座談会のお知らせ(血管年齢測定報告会)
5月に第4回血管年齢測定会を実施し、会報8月号に簡単な結果報告をいたしました。その時何故血管が老化するのか?改善方法について、皆さんと座談会を行うことをお知らせしましたので下記日時に開きます。参加お待ちしております
日時:10月15日(火)13:30~15:30
場所:自治会館会議室 健康管理士指導員 小西
● 話題:何故血管が固くなる(老化)のか
● どうしたら血管が柔らかくなり若返るか
● そのために何をするか 私の体験談

円海山歩く会 10月の計画 集合場所:奥座公園(雨天中止) ※出発時間は午後1時半
先日の台風の影響で裏山は倒木が多く、現在進入禁止になっていますが、徐々に整備が進んでいる様子です。歩くコースは状況に応じて設定します。情報はホームページに掲載しますので、ご覧ください。
☆10月7日(月) ※午後1時半出発
コース暫定案:奥座~市境広場~関谷奥見晴台~市境広場~関ヶ谷
☆10月18日(金) コース未定 問い合わせ先:野呂

同郷の集い・北海道編
久しぶりに、同郷の集い(北海道編)を開きたいと思っています。北海道出身の方のみならず、転勤で北海道にお住みになった方、良く北海道に行かれる方など北海道にゆかりのある方は是非ご参加下さい。
開催日時:11月9日(土)12時
※これまでご参加下さった方には場所等詳細情報をお届けします。新しくご参加希望の方は下記までご連絡下さい。村山

第7回家族で歩こう!
野島(家族で歩こう) 11月2日(土曜日)、クリエイト前(9時半)集合 雨天中止
陽気の良い季節に、家族そろって金沢の歴史遺産を訪ねながら野島までハイキングをしませんか。我々の身近には主に鎌倉時代の遺跡が多く見られます。野島に行く途中の上行寺東遺跡(頼朝が六浦山中に創建した寺の跡ではないかと言われている)や境内に九覧亭(金沢八景+富士山の9景が見える)見晴らし台を擁する金龍院を拝観して、八景の一つである夕照橋(野島夕照)を渡り、野島パーベキュー広場で昼食にします。昼食後は旧伊藤博文別邸を訪ねます。途中離脱も可能です。お子様、お孫さんと一緒に歩かせませんか!(野々山)
《コース概要》
クリエイト前・東光禅寺・高山重保五輪塔・上行寺東遺跡・金龍院(九覧亭)・金沢八景公園◎・夕照橋◎・海苔屋さん・野島公園パーベキュー広場◎(野島展望台へは登りません)・旧伊藤博文金沢別邸◎・シーサイドライン野島公園駅解散
※◎はトイレのある所です。長時間歩きますので、履物は歩き専用の『スニーカー』等底が厚く凹凸のあるものをご用意下さい。(昼食は途中のコンビニで調達可能。野島展望台へは登りません)
歩行距離 7.5km、約13,500歩。[街中を歩くときは、車に十分ご注意ください。]
日時:11月2日(土曜日)。クリエイト前9時30分集合出発
雨天中止※雨天中止の場合、前日に連絡します。また自治会 HP に載せます
参加費用:参加費1家族100円
各自持参:弁当・飲み物・数物・雨具、帰りのバス代など。
注意事項:参加当日の健康状態は自己責任で判断して下さい。
参加申込みは、下記用紙に氏名・電話番号・ブロック番号を記入して切り取り自治会館郵便受けに入れるか、下記用紙の記載事項を入れてメールしてください。
参加申込締切は10月26日(土)とします。連絡先:野々山

歩く会第149回
クリエイト発バスハイク 養老溪谷・小松寺・木更津アウトレット
今回は、房総半島の紅葉の名所として有名な養老溪谷・栗又の滝と小松寺を中心としたバスハイクです。養老溪谷では栗又の滝を見た後、養老溪谷沿いに滝めぐり遊歩道を水月寺まで歩きます。歩行時間は約1時間、右の写真に見られるような川ぞいの道です。水月寺からバスに乗り片倉ダム記念館へ。片倉ダム記念館付近は笹川湖を望む公園になっていて、紅葉を楽しむ事が出来ます。また、道路を隔てた向かいには君津の道の駅があります。昼食後は外房に出て太平洋を臨みながら小松寺へ。バスを降りてから少し歩いて小松寺へ往復します(往復40分)。小松寺は見開きの漫画チックな御朱印(800円)と副住職の猫(たま)がSNSで有名で若い方の来寺も増えているようです。帰りには、三井アウトレットパーク木更津に寄ります。開設当初よりお店の数も増え、買い物に興味のない方も、フードコート、地元のお土産も充実していて楽しめます。(事前に配置図は配ります) (野呂)
コース:7:00集合・出発(クリエイト前・13ブロック道路脇)
関ヶ谷一海ほたる(簡単なお昼ごはんの準備可能)→木更津東IC→栗又の滝・栗又の滝から下流に散策→片倉ダム記念館(笹川湖・道の駅ふれあいパークきみつ)(昼食)→鴨川→小松寺→三井アウトレットパーク木更津→関ヶ谷(歩行時間:2時間、歩行距離:4キロ 養老溪谷+小松寺 アップダウンはあまりありません) ※帰着は午後7時を予定しています。
1. 日時:11月29日(金)7:00集合・出発 雨天決行(雨天の場合はコースを変更します)
2. 募集人員:49名(最少催行人数は43名。申し込み多数の場合は抽選。)
3. 参加費:概算4,500円(バス代、保険料、資料代など)。確定額は後日参加者にお知らせします。注①:参加費は前払いとなります。お支払い方法については後日お知らせします。注②:貸切バス利用のため、参加費支払以降のキャンセルの場合、参加費の返却は致しません。
4. 各人持参:昼食・飲み物・お菓子など・数物・雨具(傘以外)、防寒着。
参加申込みは、下記用紙に氏名・電話番号・ブロック番号を記入して、自治会館のポストに入れて下さい。参加申込:締切は10月16日(水) 今回はメール受付なしです。
※定員オーバーの場合全員抽選です。グループの方はボッチキスで止める、同じ用紙に記入するなどしてお知らせください。連絡先:野呂
台風15号により房総半島は大変な被害がありました。歩くルートはすでに歩行可能との情報を得て、予定通り実施することに致しました。観光に行く事も復興の助けになります。ご参加お待ちしております。(ふれあいの会 歩く会)

歩く会第148回(家族で歩こう 野島)に参加します。 申込日 月 日
代表者氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____
参加者氏名 (お子様は学年又は年齢) _____

歩く会第149回(バスハイク 養老溪谷・小松寺)に参加します。 申込日 月 日
氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____