

会報 ふれあい

2019年2月1日

第229号

発行 せきがやふれあいの会



第29回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」はどなたでも気軽に参加して楽しんでいただける場所です。お友達やご近所さんと誘い合ってお出かけください。お一人でいらしても大丈夫です。今回の「折り紙教室」コーナーは雛人形を作る予定です。もちろんお茶とお喋りだけでも大歓迎です。ご一緒に楽しみましょう。皆様のお越しをお待ちしております。

日時: 2月12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 料金: 無料(コーヒー、お茶、お菓子を用意しております。)
 問い合わせ先: 入野、池本



ちびっ子の皆さん、お元気ですか?
 寒い寒い毎日で、家の中での遊びが多くなりますが、今月はちびっ子集まれが2回ありますので、ぜひ遊びに来てください。ママ達の情報交換やおしゃべりなども楽しいですよ! 風邪などに負けないで、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。(大橋)

日時: 2月8日・22日(金) 10:00~11:30 場所: 自治会館1F(Tel.784-4447)

第5回ふれあい健康座談会 『健康診査とオプション検査の結果』

昨年のこの会のテーマは、日本人の推定患者数は1000万人とも言われる腎臓病についてでした。そこで昨年9月に、『NHKスペシャル特集番組で 第1集「腎臓が寿命を決める」を見て私はびっくりしました。腎臓は加齢と共に老化する臓器です自分は年の割には比較的健康な方だと自負していましたが、私も検査数値からみると予備軍と言うよりも、制限値の上限すれすれで根本的には元に戻ることは不可能としても日常生活でこれ以上進行しないようにするにはどうすればよいか、まずは生活習慣病のチェックから始めました、そのデータに基づき食生活をチェックし若干改善された結果をご報告し皆さんの健康管理にも役立てばとの思いから、今回の座談会のテーマにしました。

註: 劇的に良くなったとは言えません、もう少し若い年で気が付けばと思いました。

1. 日時: 2月19日(火) 13時30分~15:30分 場所: 自治会館1F会議室
2. 締切: 2月16日(土) 12時

座談会の内容は(病気診療の話では有りません予防知識の勉強です)

申込書は自治会館ポストへ。またはEメール小西まで

日本成人病予防協会認定 健康管理士ゴールド指導員 小西



第5回わいわい健康座談会申込書 関ヶ谷クラブ・PPKC協賛

お名前	ブロック番号	電話番号



2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

- ☆2月4日(月) 奥座~動物園裏~金沢自然公園散策(梅)◎~関ヶ谷
- ☆2月15日(金) 奥座~緑道~関東学院横~朝比奈口~熊野神社~関ヶ谷
- コースは変更される場合もあります。連絡先: 野呂
- ☆3月4日(月) 奥座~動物園裏~清戸の広場~関ヶ谷奥見晴台~関ヶ谷



歩く会第142回

三浦海岸河津桜 2月28日(木)、雨天中止 金沢文庫駅 10時集合



今回の歩く会は、三浦海岸の河津桜の見物を予定しました。河津桜は、非常に早咲きで、ソメイヨシノよりも色が濃く見ごたえがあります。地元の方々が静岡県河津町から河津桜の苗木を譲り受けることができ、1999年から4年間で1,000本の苗木を植樹したとのことです。

この河津桜は、三浦海岸駅から小松ヶ池公園までの線路沿い約1.3kmにわたって植えられています。河津桜のほかに菜の花も同時に咲き並び、色とりどりの景色と春の香りを楽しめます。また、小松ヶ池公園は、渡り鳥の飛来地のようです。河津桜を眺めながら池を泳ぐ鳥の姿も楽しむことができそうです。



小松ヶ池

【コース概要】

金沢文庫駅◎(集合10:00、10:14発)→三浦海岸駅◎~小松ヶ池東側入口◎~小松ヶ池公園(昼食)~三崎口駅◎→金沢文庫駅◎(15:30頃着)

<歩数は約7,000歩 ◎印はトイレのある場所>

【開催概要】

日時: 2月28日(木)ただし、天気予報が雨天の場合は中止とし、前日に電話で連絡します。

集合: 金沢文庫駅10:00集合

参加費用: 参加費100円と各自負担の交通費 1,070円

各自持参: 弁当・飲み物・敷物・雨具・Pasmo、Suica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ください。歩きやすい靴で参加ください。

参加申し込み締切日: 2月20日(水)とします。

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、山下にメールください。

問い合わせは、山下に連絡ください。



歩く会第142回(三浦海岸河津桜)に参加します。 申込日____月____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____