

※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。

第25回「喫茶ふれあい」へのお誘い
お茶とお菓子をいただきながらお喋りを楽しんだり、手ぶらでいらしても素敵な作品が作れる折り紙講習会を楽しんだり、どなたでも一人でいらしても気軽に参加できるホットな場所です。
是非一度覗いてみませんか?皆様のお越しをお待ちしております。
日時:6月13日(水) 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(お菓子、コーヒー、紅茶、お茶を用意しております。)
問い合わせ先:入野、池本

報告 第28回紅花会の集い H30.4.17
今回は、介護者も含め高齢化してきていることから、看取りを何処でどのようにしてほしいのか、また出来るのかというような話がありました。現在は病院(療養病院も)だけでなく、施設(特養、老健、有料老人ホーム等)、グループホーム、在宅など終末期を迎える場所が色々になってきています。在宅も、訪問医療、看護、介護など支援体制が充実してきていますので、大いに可能になりました。
認知症は、発症→精神症状多発期→身体症状合併期→終末期→死という経過をたどりますが、最後は寝たきりとなり、嚥下障害が出てきます。その為に胃瘻とか、中心静脈栄養法など強制的に栄養を摂取させることを進められますが、全身が衰弱し意識障害を起こしているような人に、必要なのでしょうか?
穏やかな自然の流れの中で願うのは?延命治療を望まないのであれば、精神状態の正常な内に、尊厳死協会に登録しておくか、その意思を書面にし、家族に伝え承諾を得ておく必要があるというような話になりました。(中山)

祝 クリエイト開店!
いずれもクリエイトで購入できます
勝手にお勧め商品①
カスタードパナヨーグルト
勝手にお勧め商品②
ウタマロ(固形石鹸)
下洗いに!
ワイシャツの襟汚れや
白い靴下など
驚くほど白くなります。

今年もほたるの季節となりました。
ほたる観察会
関ヶ谷地区周辺でほたるを観察できるのは 関ヶ谷市民の森(6月中旬～7月上旬)、横浜自然観察の森(6月上旬～7月上旬)、北谷(6月上旬)、水取沢市民の森(6月上旬)、大道中学校(6月上旬)の等がありますが、今年は昨年に続き、関ヶ谷市民の森で下記により観察会を行います。
(子どもだけの参加は不可)
集合場所: 関ヶ谷自治会館 午後7:30(集合場所、お間違え無く!)
観察場所: 関ヶ谷市民の森(関東学院正門向かいの階段を下りたところ)
日時: 6月23日(土) 小雨決行、荒天の場合24日(日)に順延(午後6時半までに自治会HPに掲載します)
携帯品: 懐中電灯、手袋、雨具等
※ 柵内ロープ内には入らないでください。ほたるが産卵できなくなります。ほたるの里では懐中電灯を消して下さい。
問合せ先: 萩尾(関ヶ谷市民の森愛護会)、山下

血管年齢測定会報告 (4月18日実施) (小西)
H30 年血管年齢その他測定会総合結果表
測定項目と年齢 年齢 男性 女性 合計 比率(%)
血管年齢測定値 60歳代 0 0 0 0 6 0 2 8 8 13.8
70歳代 13 0 0 13 20 0 6 26 39 67.2
80歳代 7 0 0 7 4 0 0 4 11 19.0
A 小計 20 0 0 20 30 0 8 38 58
構反測定値 60歳代 3 2 1 6 0 0 0 0 6 11.3
70歳代 7 11 5 23 4 4 4 12 35 66.0
80歳代 2 1 1 4 2 2 4 8 12 22.6
B 小計 12 14 7 33 6 6 8 20 53
握力測定値 60歳代 0 0 0 0 4 2 3 9 9 15.3
70歳代 8 3 2 13 10 8 6 24 37 62.7
80歳代 3 1 3 7 3 1 2 6 13 22.0
C 小計 11 4 5 20 17 11 11 39 59
全参加者(スタッフ含む) 62名 BCチェッカー検査 58名 4名の方センサーが検出できず

ちびっ子の皆さんこんにちは!!
これから、雨の日が多くお外遊びが出来なくなり、ちょっと寂しいですね。
今月は2回ありますから、お友達と遊びに来てください。
初めての方も大歓迎です!! 未就学児とママ達の集いの場です。
おもちゃをいっぱい広げ、広いお部屋で思い思い楽しく遊んでいます。(鈴木)
日時:6月8日(金)、22日(金)10:00～11:30 場所:自治会館1F(Tel.784-4447)

円海山歩く会
6月の計画 集合場所:奥座公園
出発時間:6月4日は1時半、6月15日から午後3時(雨天中止)
☆6月4日(月) 奥座～関東学院裏～高舟台住宅～関東学院下遊水地～パークタウン～関ヶ谷
☆6月15日(金) 奥座～関谷奥見晴台～自然観察センター◎～ミズキの谷～長倉口～ノギクの広場～関谷奥見晴台～奥座
☆7月9日(月) 奥座～関谷奥見晴台～自然観察センター～関ヶ谷 (野呂)

歩く会第135回
開成アジサイの里 6月13日(水) 集合場所:金沢文庫駅(集合時間:午前8:00)
6月はあじさいの季節です。今回は東京ドーム数個分の水田地帯に5,000本のあじさいが咲き誇る「開成あじさいの里」を訪ねます。
風情豊かな農道や水路沿いに色とりどりのあじさいが目を惹かせます。また、アジサイ祭り期間中(6月9日～17日)は新鮮な農作物や地元の食材を使ったグルメの販売など、模擬店が多数出店されています。
昼食後は、農道沿いに200mにわたって大輪の鮮やかな「ハナアオイ」を眺めながら、アサヒビール神奈川工場へ向かいます。工場見学後、工場で作られた出来たてのスーパードライ等の試飲が楽しめます。
<コース概要>
金沢文庫駅8時◎ → 逗子駅 → 大船駅 → 小田原駅 → 新松田駅◎ → 開成あじさいの里◎ 昼食
・「ハナアオイ」の道→アサヒビール神奈川工場◎ → (バス) → 新松田駅◎ → 横浜 → 金沢文庫 ※◎はトイレのある所です。
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。帽子は必須です。
歩行時間 約2時間。※アサヒビール工場への上り坂は路線バス利用可能(ご希望の方)です。
日時:6月13日(水)8時集合 雨天中止: 中止の場合、電話でご連絡します。
参加費用:参加費100円及び各自負担の交通費2209円(金沢文庫発着)。
各自持参:弁当・飲み物・敷物・雨具など。
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6月9日(土曜日)とします。 連絡先:野呂

歩く会第135回(開成アジサイの里)に参加します。 申込日 月 日
氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

歩く会第136回
クリエイト発のバスハイクです 軽井沢 小瀬林道・野鳥の森・ハルニレテラス
平成23年に一度軽井沢を訪れていますが、今回はその終点となった小瀬温泉入口を出発点に歩きます。
溪流沿いに小瀬林道を歩き、1974年に、全国で初めて国設野鳥の森として指定された「国設軽井沢野鳥の森」に入ります。およそ100haの森に観察路がついていて年間を通して、動植物の観察や森林浴を楽しむことが出来ます。
隣接するハルニレテラスは、星野リゾート開発が運営する日帰りの施設で、おしゃれな飲食店や雑貨店が入り新しい観光スポットとしてにぎわいをみせています。帰りには、前回は好評だった、スーパー・ツルヤに立ち寄ります。ツルヤは、もともと目の肥えた別荘族をターゲットにしていたのですが、オリジナルのジャムや調味料などお土産にするのにぴったりなものが見つかります。(野々山)
<コース>:6:00 集合・出発(クリエイト前・堀切瓦堂前)
関ヶ谷→海老名SA(お昼ごはんの準備可能)→(圏央道)→八王子JCT→上里SA→碓氷軽井沢IC→小瀬温泉入口・小瀬林道・野鳥の森(昼食)・ピッキオビジターセンター・ハルニレテラス→スーパー・ツルヤ→碓氷軽井沢IC→上里SA→八王子JCT→(圏央道)→海老名SA→港南台IC→(堀切瓦堂前・クリエイト前)
※小瀬林道は緩やかな下り(車も通れる砂利道)です。野鳥の森内は少しのアップダウンがあります。
歩行距離6キロ、歩行時間(昼食・休憩を含め3時間) ※帰着は午後8時を予定しています。
1. 日時:7月31日(火)、6:00 集合・出発 雨天決行(雨天の場合はコースを変更致します。)
2. 募集人員:47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7,500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・敷物・雨具(傘以外)、虫よけスプレーなど。
※雨天の場合別コースで、日帰り入浴施設も考えています。入浴セットと年齢を証明できるものをお持ち下さい。別途入場料がかかる場合があります。
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。
※グループの方は同じ用紙に書くか、ホッチキスで止めてお出してください。定員オーバーの場合抽選です。
参加申込:締切は6月18日(月) 今回はメール受付なしです。問い合わせ:野々山

歩く会第136回(軽井沢)に参加します。 申込日 月 日
氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_