

※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。

「ちょっとサポート 今月の依頼」

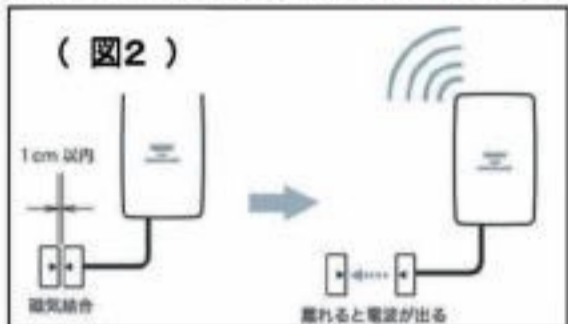
「防犯用品『ドア窓チャイム』の取り付け」について

窓からの侵入への防犯対策として二重錠(補助錠)などの錠対策、ガラスの破損対策(防犯ガラスや防犯フィルムなど)に加えて窓の開閉を感知して警報音を発生させる(商品名「ドア窓チャイム」)装置の取り付けをお手伝いしました。



今回のものは(図1)「ドア窓送信機と受信チャイム」のセット。このほかに人感センサー方式の商品もある

外窓の枠にはマグネットを、窓枠側にはマグネットスイッチを取り付けます。内窓と外窓の隙間に余裕があればマグネットを外側窓、マグネットスイッチを内側窓につけることもできます。



センサーはマグネットとマグネットスイッチからなりマグネットの磁気を磁気スイッチが感知しているとき(窓が閉まっているとき)は電波を出さず、窓が開くとマグネットが離れて磁気スイッチが磁気を感知しなくなり、電波を発生します(図2)。できるだけ遠くに電波が飛ぶように床から1メートル以上の位置に取り付けるとよいです。(坂口)

円海山歩く会

2月の計画 集合場所:奥座公園 出発時間:午後1時半(雨天中止)

- ★2月5日(月) 奥座公園～動物園裏～清戸の広場～関谷奥見晴台～関ヶ谷
★2月16日(金) 奥座公園～関谷奥見晴台～自然観察センター◎～上郷・栄プール◎～天園～関ヶ谷
★3月5日(月) 奥座～動物園裏～金沢自然公園散策(梅)◎～関ヶ谷

コースは変更される場合もあります。連絡先:野呂



ちびっ子集まればお子さんとママ達の楽しい出会いと遊びの場です。寒くてなかなか外で遊べないこの時期2月は2回ありますので、お部屋の中におもちゃをたくさん広げて自由に楽しく遊べますよ。一緒に楽しく遊びましょう。お待ちしております。(池本)

日時:2月9日(金)、23日(金)10:00～11:30
場所:関ヶ谷自治会館 ☎ 784-4447

第23回「喫茶ふれあい」へのお誘い

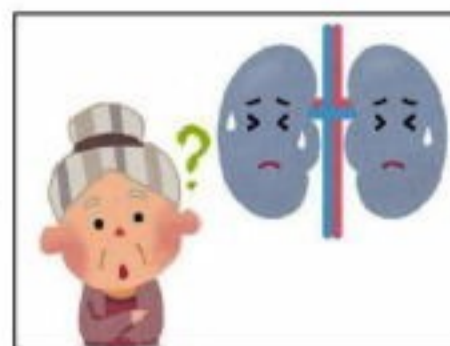
寒い日が続いておりますが、思いきって家から1歩出てみませんか。頬に感じた冷気もお茶とお菓子をいただきながらお喋りをしたり、折り紙の講習会に参加しているうちに忘れ、身も心もきっと温かくなりますよ。是非お出かけください。お待ちしております。

日時:2月20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(飲み物、お茶を用意しております。)
問い合わせ先:入野、池本



第4回ふれあい健康座談会『腎臓の健康度』

昨年4月に第2回血管年齢測定会を実施しましたところ74名の方が参加され健康寿命についての関心の高さが示されました。まず血管の老化を防ぎ、しなやかさを保つにはどうすればよいか?



その目的は、それは健康長寿のために「血管を若返らせて」さらなる健康寿命を伸ばして、家族に負担や迷惑を掛けないようにPPKで終わりたいが念願です。そう思っていた矢先に『NHKスペシャル特集番組で“人体の神秘の巨大ネットワーク”、第1集「腎臓が寿命を決める」50分』を見て私はびっくりしました。それは臓器の機能別の検査結果の数値と経年変化の数値を記入して、縦横に整理した結果の自分の状態を見たところ良い部分と悪い部分が歴然としました。その中で予想以上に悪いのは「腎機能」で愕然としました。

(日本成人病予防協会認定・健康管理士指導員 小西)

- 腎臓の機能とは何か、機能不全になるとどうなる
● 自分の健康状態を見るため・・・健康診査表・血液検査表から「腎機能のチェック」
● 老化を予防するには・・・生活習慣病のチェック

日時:2月21日(水) 13:30～15:30

場所:自治会館1F会議室 関ヶ谷クラブ協賛

※1:もし参加される方で差支えなければ過去の健康検査表・血液検査表をご持参ください。

無くても結構です。もちろん私の表は参考のため全部公開します。

※2:診療の話では有りません予防知識の勉強です

救急電話相談!

急な病気やケガで病院に行くか救急車を呼ぶか迷った時 #7119 又は(045-222-7119) 24時間受付、年中無休



夜間・休日に病気になった時

Table with columns for time (夜間/休日), location (e.g., 桜木町1-1, 金沢区休日診療所), phone number, and medical services (e.g., 内科・小児科・眼科).



緑道さんぽ

益利谷の鎮守・手子神社あれこれ

「鎮守」と聞いて幼いころを懐かしく思い出される方もおられると思います。私は移動に自転車を利用するため、よく手子神社の前を通りますが、時々鳥居の前や20数段上の本殿前で祈願している方を見受けま...

次に境内の様子です。背後の山の緑と山肌、巨木に囲まれ、祈りの空間にふさわしく、森閑としています。現在の社殿は関東大震災後に再建したもので、昭和45年に屋根を総銅板葺きに改修し、また前面彫刻部分も新しく朱塗りされました。

① まず「戌」年にちなんで狛犬です。階段頂上左右に千尋の谷から這い上がる子をじっと待つという珍しい石像で、左右とも側面に石板があり寄進者の名前が見えます。



狛犬

② ①と並んで庚申塔(文字塔、寛文11年1671建立)があります。一般的に見られる青面金剛を刻した塔と異なる、これもまた珍しい石灯笼型のものです。

③ 本殿左側の洞窟に祀られている「竹生嶋弁財天」は、古くから「金沢八景」の一つ「小泉夜雨」の中心として、神社の裏山の反対側(東側、現小泉住宅内)の「小泉弁天社」にあったのですが、昭和15年に海軍航空技術廠支廠開設のため接収された際にここに遷祀されたものです。

④ 階段下右側に笠井月波の句碑「五月雨や権のかふるさの権の上」があります。句碑は益利谷の他寺院にもあり、「うたの古里」とも称されたほどの名所だったそうです。

⑤ 同じ側の「左六番道」の道標は付近から移設されたもので、もと設置してあった場所は不明です。「六番」は江戸時代半ばに成立、流行した金沢三十四観音札所中の「六番・能見堂」を指しているものと思われます。

⑥ 参道左側、向かって右側から馬頭観音塔、庚申塔など12基の石塔が祀ってありますが、これも元々あったものではなく、③などいろいろな理由で移設されたものです。

⑦ 市指定の名木古木がケヤキ2、トチノキ1、タブノキ1の4本あります。神社は徒歩で前を通る機会が少ないし、バスルートから離れている、氏子である夏山町内会と異なって神社の祭礼日同日に町内の祭礼を行っていないなどで、身近に感じられないかも知れません。神職は非常駐(瀬戸神社神職が兼務)ですが、私達の住む益利谷の「総鎮守」であるとともに前記のような見どころもある歴史資産でもあります。

年末年始の賑わいが一段落した今、散歩などの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。 栗林



↑ ④ 句碑
← ⑤ 道標



歩く会第131回

曾我梅林 2月19日(月) 金沢文庫駅9時集合 雨天中止



曾我兄弟の仇討ちで有名な曾我の里は、中河原・原・別所の各梅林からなり、約35,000本の白梅が植えられています。北条氏の時代に梅の実を兵糧用にするため、城下に多くの梅の木が植えられました。それが江戸時代には、小田原藩主の大久保氏により梅の栽培が奨励され急速に増えました。

梅まつりは40年ほど前に始まり、約1か月開かれています。今年の梅まつりは2月3日～3月5日まで開催されます。観賞用の紅梅や豪華なしだれ梅も町中のいたるところで楽しめます。梅林に咲くさまざまな梅の種類と、富士山を望む絶景など、写真撮影に絶好のポイントが沢山あります。



今回は3つの梅林と曾我兄弟ゆかりの寺社をめぐります。昼食場所の別所梅林ではこの時期色々なお店があり、また、ミカンの里としても有名で晩柑類の路上での販売も見込めます。コースは町中ですので、どこからでもエスケープ可能です、高低差もあまりありません。(野々山)

【コース概要】

《往路》金沢文庫駅◎(集合9:00、9:08発)→新逗子・逗子→大船→国府津→下曾我駅(徒歩経路)下曾我駅◎・中河原梅林・瑞雲寺◎・宗我神社◎・城前寺◎・東光院◎・二宮尊徳遺髪塚・別所薬師堂・満江御前の墓・法蓮寺◎・別所梅林(昼食)◎・原梅林◎・梅の里センター◎・下曾我駅◎

《復路》下曾我駅→国府津→大船(解散)午後3時半頃の予定 バスで相武隧道へ、逗子経由で、横浜経由でそれぞれご帰宅下さい。

<歩行距離は約5.5km、約1時間30分 約10,000歩 ◎印はトイレのある場所>

【開催概要】

日時:2月19日(月)雨天の場合は中止。中止の場合、前日に電話で連絡します。HPへも掲載
集合:金沢文庫駅9:00集合9:08発新逗子行きに車庫予定
参加費用:参加費100円と各自負担の交通費約1,900円
各自持参:弁当・飲み物・数物・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13日(火)とします

参加申し込みは、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、記載事項を入れてメールください。

問い合わせは、野呂もしくは野々山までお願いします。

歩く会第131回(曾我梅林)参加いたします。申し込み日 月 日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____