

会報 ふれあい

平成29年12月1日

第215号

発行 せきがやふれあいの会

※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 今月の依頼」

「ガスが急に止まった、その時どうする」

この地域は都市ガスのメーターが「マイコンメーター」となっており、ガスの使われかたに異常(例えば多量、長時間のガス漏れ)の疑いがあったり、震度5程度以上の揺れを感じたときなどに、ガスメーターが自動的にガスを止めるようになっています。さらに以下のサービス(東京ガスでは「くらし見守りサービス」と呼んでいます。(月500円)を契約している場合、通信機能付きのガスメーターが設置されていて、ガスをうっかり消し忘れた場合などにガス会社が遠隔からガスを止めるようになっています。

ガス器具に異常がないにもかかわらずガスが突然出なくなった場合、マイコンメーターをチェックしましょう。ガスが自動的に遮断され、警報表示(ランプを点灯するものや、液晶に表示するものがあります)が異常状態と表示している場合は、すべてのガス栓・器具栓を閉めてからガス会社(お客様センター)に連絡します。ご自分で復帰手順(使用の手引き)に従って復帰させることで、ガス漏れなどの異常がない場合は、ガスが使えるようになります。

また通信機能付きのガスメーターの場合は、ガス会社が遠隔からガスを止めた可能性があるため、ガスを止めた理由を確認の上、復帰を依頼します。今回は以下の2のケースでしたが、ガス会社からの連絡の電話に出ることができず、ガス会社が安全を考慮遮断したことでガスが使えなくなったと判明しました。(坂口)

「くらし見守りサービス」

- (1) 外出した時に、ガスの消し忘れに気が付いた時にガス会社に連絡すると、遠隔から遮断してくれる
- (2) ガスが長時間使われているなど、いつもとは違う使い方を感知したら、ガス会社から電話で知らせてくれる。
- (3) ガス使用状況を、離れて暮らす家族にメールで定期的に知らせてくれることで、毎日の元気を伝えられる。

復帰ボタン



円海山歩く会

12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

- ☆12月4日(月) 今回は少し長いコースを歩き紅葉を見ます。
奥座～市境広場～獅子舞(紅葉谷)～市境広場～関ヶ谷
- ☆12月15日(金) 今回は自然公園の紅葉を探して短いコースです
奥座～動物園裏～ののほな館～なんだろ坂～正面口～関ヶ谷

☆1月1日(月) 新年に付きお休みします。1月8日(月) はどんど焼きで山歩きをします。(野呂)

ふれあい クリスマス・コンサート

今年は場所も旧西金沢中学校校舎に移転し、会場の広さも昨年までと比べ倍増しました。今年4月から活動開始したばかりの中学生のフレッシュな歌声とソプラノ歌唱、そして常連の女声・男声コーラスの美しい歌声に耳を傾け、最後はみなさん全員と元気に歌い、一緒に楽しい時を過ごしましょう。どうぞ気軽にご参加ください。(坂口)

日時:12月16日(土曜日)14時～15時半(昨年より30分遅く開始します)
場所:西金沢コミュニティハウス 多目的室(旧西金沢中学校 2階)

出演者(主な演奏曲):

- ソプラノデュエット「加藤きよみさん、長岡優子さん、ピアノ伴奏 柳瀬方子さん」
(『カルメン』メドレー、『セビリアの理髪師』より「今の歌声は」ほか)
 - 男声コーラス「コールせきがや」(『鐘のキャロル』『斎太郎節』『長崎の鐘』ほか)
 - 女声コーラス「KMSスウィング12」(『星に願いを』『ウィンターワンダーランド』ほか)
 - 中学生コーラスとミュージックベル「西金沢学園・中学部 合唱同好会」
(手紙、クリスマスキャロルメドレー;虹のかなたに、もみの木ほか)
- 最後はお馴染みのクリスマスソングを中沢さんの指揮でみんなで歌います。

紅花会

報告 第27回紅花会の集い

H29.10.30

前回の集いから3ヶ月の内に、色々状況変化がありました。故にいつもより少人数でしたがより深く話が出来たように思います。高齢化が進み、医療、介護に掛かる費用が多くなってきました。何年生きるかわからない人生。介護保険サービスの自己負担率が1割と2割では大変な違いです。いずれ2割以上になっていくのでしょうか・・・生きづらくなります。

西金沢地域ケアプラザ地域包括支援センター主催の介護者の集いで、高齢者の「住まい」について、ある「高齢者ホームへの入居相談室」の方のお話がありました。現在の身体状況を把握し、年金、預貯金から予算をくみ住み替えを考える時、とても参考になると思いました。特養や老健、介護療養型医療施設等の公的施設に、民間施設として、グループホーム、有料老人ホーム(現在金沢区には9か所)、サービス付き高齢者向け住宅(高齢者専用賃貸住宅)等があります。「サービス付き・・・」は政府が10年間で60万所帯分を目指す予定(現在22万所帯、金沢区には2か所)で、安否確認、生活相談サービス(支援が目的で、介護ではない)をうたい、入居時敷金のみ、礼金、更新料はとってはいけないことになっていますが、国土交通省の管轄なので、人よりも建物に重点が置かれている事が多く、内容確認を充分にした方がよいと思います。

詳しくは西金沢地域ケアプラザ地域包括支援センターで、お聞きください。(中山)

どんど焼き予告

今年は、つきたて餅入りお汁粉です!!

来年1月8日に行われるどんど焼きのふる舞いは、従来の3色お餅に代わりお汁粉になりました。

婦人部のトン汁もあります。詳細は来月号でお知らせします。

つきたてお餅の入った小豆たつぷりのお汁粉を食べに来て下さい。無料です。



エコキャップ

西金沢学園の活動に協賛する形でペットボトルのキャップを集めています。

対象はペットボトルのキャップのみです。それ以外はプラスチックのキャップであっても対象外です。自治会館の集積ボックス、又はふれあいの会会員、近くの小学生にお渡し下さい。

お買い物情報 ③ 関東学院購買部・市村商店



グルメシティがなくなり、歩いて買物ができる所ということで、関東学院購買部と市村商店を覗いてきました。関東学院にはヤマザキショップというお店が入っています。平日は8:30～18:30、土曜は10:00～14:00まで営業しています。夏休み等学校が休みの場合はお休みです。お昼の時間帯は午後1時頃まで学生さんで大混雑しているとの事ですので、その時間は避けた方が良いでしょう、近隣のの来店は歓迎します、との店長さんのお言葉でした。

売店に売っているものは、パン・弁当、おにぎり、お菓子、大量のカップ麺が目につきました。そのほかデザート、アイスクリーム等もあります。書籍は取り寄せもでき1割引きなので知っている近隣の方は来られるとの事です。値段はコンビニですのでスーパーよりは、やや高めには感じました。食堂は種類が午後2時まで、ランチは3時半まで営業しています。また、障がい者施設から毎週木曜日に焼き立てパンが11時半～きますが、人気があつてすぐに売れてしまうようです。この他に不定期でピザやさんなどの移動販売車が来るようです。



市村商店

住宅内には市村商店さんがいます。置いてあるものは、新聞・雑誌、お菓子、飲み物、パン、トイレトーパー、ティッシュペーパー、乾電池、香典袋、たばこ、少量の缶詰などです。宅配の受付もあります。

お買い物情報 ④ ネットスーパーお試し購入

まず会員登録が必要になります。IDとパスワードを考えておきます。

買物は、予め欲しいものを書き出しておくのがコツです。店舗で品物を見て献立を立てるようなつもりだと、あちこち覗いて疲れるだけで無駄に時間を使うことになります。買いたいものが決まっていればリアル店舗より検索機能があるので便利です。少量の買い物だと配送料の324円が負担に思えます。

イトーヨーカドー

肉、野菜、魚・・・等の項目をクリックすれば最初にそれぞれの広告の品が出てきます。限定数があるものでも広告の出る前日から購入できるので、店舗に並ばなくてもアクセスが早ければ確実に手に入ります。100g(10g)あたりの価格が書いてあるので同じ商品でどれを買うかの選択の助けになりました。配達少し前に指定のアドレスにメールが届きました(7分～20分前)。現金払いでも手数料はかかりません。

イオン

火曜日の広告商品は前日15時より購入できます。広告に出ている以上にネット上の割引商品は豊富です。その他の日の広告の品は、すべてが広告価格では購入できません(同じ品であっても普段の価格)。ヨーカドーに比べて肉、魚、野菜の種類が少ないように思います。不在の場合、手数料108円を払えば「置き楽サービス」が利用でき留守でも便利です。現金払いは108円の手数料に係るのでクレジット払いにしました。

11月18日の円海山歩く会は、こんなところに行ってきました。「谷津関ヶ谷不動尊」・「不動池」



動物園裏から、六国峠ハイキングコースの能見堂跡手前を下に降りて行く「谷津関ヶ谷不動尊」というお堂があります。「関ヶ谷」の名称が出てきますが、元は別の場所にあったようです。谷津町内会の方が手入れをされています。



階段を住宅地に降りて行く静かなたすまいの不動池が現れます。住宅に沿って歩けば文庫駅に着きます。

歩く会第130回



新しい年の初めは、1年の健康と幸運を願って、鎌倉の七福神めぐりです。

《コース概要》

金沢文庫(集合10:00、10:16発)→新返子・返子→北鎌倉駅・浄智寺・源氏山公園(昼食)・(裏大仏ハイキングコース)・長谷寺・御霊神社・長谷駅→(江ノ電)→鎌倉駅・本覚寺・妙隆寺・宝戒寺・鶴岡八幡宮・鎌倉駅(バス)→相武隧道・関ヶ谷

尚、鎌倉駅付近にて新年懇親会を行いますので、ご希望の方はどうぞご参加下さい。

コースは道の悪い所がありますので、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。歩行距離約5Km。[うち山道は約4Km。街中を歩くときは車にご注意下さい。]

日時:1月6日(土曜日)。雨天の場合は中止いたします。

予報が雨の場合、前日に電話でご連絡します。

参加費用:参加費100円と各自負担の交通費710円と拝観料600円。他に懇親会参加の方は2,000円位。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。

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」に投函するか、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12月25日(月曜日)とします。連絡先は、野呂までお願いします。

鎌倉七福神を祀る寺社の名前	七福神の名前	最寄駅
浄智寺(じょうちじ)	布袋尊(ぼていそん)福徳円満	北鎌倉駅
長谷寺(はせでら)	大黒天(だいこくてん)出世・開運	長谷駅
御霊神社(ごりょうじんじや)	福祿寿(ふくろくじゆ)財宝・長寿	長谷駅
本覚寺(ほんがくじ)	恵比寿(えびす)商売繁盛	鎌倉駅
妙隆寺(みょうりゅうじ)	寿老人(じゅうろうじん)健康・長寿	鎌倉駅
宝戒寺(ほうかいじ)	毘沙門天(びしゃもんてん)病魔退散	鎌倉駅
旗上弁財天(はたあげべんざいてん)	弁財天(べんざいてん)財宝	鎌倉駅



歩く会第130回(鎌倉七福神) 参加いたします。 申し込み日 月 日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____