会報 ふれあい

平成29年10月1日

第213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（℡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」

「防草シート」の張り方

庭の雑草対策の一つとして「防草シート」を張る方法があります。防草シートは、除草してシートをピンで止めるだけの比較的簡単な作業で設置が出来ます。今回はすでにご自分で張った防草シートの張替のお手伝いをしましたので、そこで調べたいくつかの注意点を述べたいと思います。

まず古くなった防草シートをきれいに取り除きます。防草シートは雑草の上から敷いたり、でこぼこの地面にそのまま敷いたりすると隙間ができ、シートの擦れや破れに繋がる恐れがありますので、綺麗に雑草を取り除き（冬場の雑草の少ない時期のほうが作業が楽です）、整地するのが望ましいです。

整地が済んだら防草シートを敷いていきます。この時、できるだけ地面とシートの間に隙間なく張るのが長持ちするためのコツです。また、シートとシートの重ね合せ部分は 10cm を目安に設けてください。隙間から生えてくる雑草を防ぎます。壁際や角の部分も多めにシートを残して張りつけ、隙間から生えてくる雑草を防ぐと良いでしょう。

防草シートの固定には専用の固定ピンを使用します。むき出しで張る場合は 50cm 間隔を目安にピンを多めに打込みます（図1，2）。強風や台風の影響を受ける場所では、しっかりと防草シートを地表に固定しましょう。

風でめくれてしまった場合、大きく破れてしまう恐れがあります。小さな破れは専用の粘着テープで補修しましょう。（坂口）

図1　固定ピンの打ち込み方法

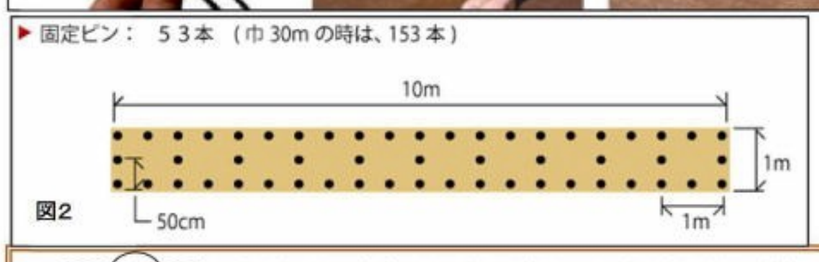

図2　むき出しで防草シート 1m×10m をまっすぐに敷いた場合の固定ピンの必要数（例）

ちびっ子集まれ

ちびっ子の皆さんお元気ですか。お出かけし易い季節になりました。
10 月の“ちびっ子集まれ”は２回ありますよ。お友達も誘ってまた遊びに来てください。元気な皆さんに会えるのを楽しみにしてお待ちしています。　（池本）

日　時：10月13日（金）・10月27日（金）10:00～11:30（都合の良い時間にいらしてください）
場　所：関ケ谷自治会館　☎ 784-4447

第21回「喫茶ふれあい」へのお誘い

お出かけし易い季節になりましたね。お一人でも、ウォーキングや趣味の仲間等お友達と誘い合って楽しくお茶しませんか。折り紙のコーナーでは材料を用意してありますので、手ぶらでいらして初心者でも素敵な作品が作れます。ご都合の良い時間にぜひ一度覗きにお出かけ下さい。お待ち致しております。

日時：10月10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、お菓子を用意しております。）
問い合わせ先：入野、池本

第68回「ふれあいティータイム」

リクエスト第13弾

懐かしの映画上映会「子鹿物語」

1946 年　アメリカ映画　　128 分

舞台は自然豊かなフロリダ州の田舎。バックスター家の気弱な少年ジョディ（クロード・ジャーマン・Jr）は父親ペニー（**グレゴリー・ペック**）と母親オリー（ジェーン・ワイマン）と暮らしていた。ある日、父親が狩猟中にガラガラヘビに噛まれ、とっさに付近にいた雌鹿を殺し、肝臓で毒を吸い出した。雌鹿に連れ添っていた子鹿を父ペニーから与えられたジョディはこれを飼い始める。子鹿は白い尾にちなんでフラッグ（旗）と名付けられる。ジョディはフラッグを可愛がるが、成長するにしたがってフラッグは作物を食い荒らすようになる。

日　時：10月27日（金）午後1時半～3時半ごろ
場　所：自治会館1階　会議室
会　費：無料（申込み不要、当日自由にお越しください）　　問合わせ：栗　原

紅花会　第27回紅花会（認知症の人と家族の会）の集い

65歳以上の人が総人口の27．7%になり、90歳以上の人は**206万人**になったそうです（H29．9．18総務省公表）。認知症のご本人、家族共に穏やかに暮らす為には、 情報を多く得て、今ある家族の状況の中で、最良の道を選ぶ事が大事です。

「認知症初期集中支援チーム」をご存じでしょうか？　40歳以上で自宅で生活している認知症の人、又認知症が疑われる人を訪問し、必要な助言をおこない、医療や介護サービスによる安定的な支援に移行するまでの間本人、家族の相談に乗ってくれる専門的チームです。地域包括支援センター及び金沢区福祉保健センター高齢・障害支援課が窓口になっています。家族、近所の方など、困っている方ご相談されるといいと思います。

日時　：　平成 29年 10月 30日（月）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　多目的ホール
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

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：午後１時半

☆ 10 月 2 日（月）比較的近いコースを歩きます。　（野呂）
奥座～関谷奥見晴台～自然観察センター◎～アキアカネの丘～市境広場～関ヶ谷

☆ 10 月 20 日（金）緑地内のハイキングコースを楽しみます。
奥座～はらっぱ～関東学院裏（朝比奈北市民の森）～朝比奈峠入口～熊野神社～関ヶ谷

☆ 11 月 6 日（月）奥座～動物園裏～しだの森～ののはな館◎～なんだろ坂～自然公園正面口～関ヶ谷

緑道さんぽ

ダルマ作りよありがとう

私と妻節子との出合いは、満州の地の赤い糸で結ばれ 57 年の道連れ。
戦前の軍国、戦後の民主教育で育った価値観、物の見方、考え方の違いで時折口論の火花を散らしていましたが、私達には共通の趣味があり、百人一首、音楽（ジャズ・タンゴ）そして小物作りで晩年を迎えました。
そして妻は古希（70 歳）を迎え朝日カルチャースクールの様々なサークルでチャレンジ、陶芸（2 年）手芸（3 年）音楽コーラスジャズ（5 年）と正に老いの春を謳歌していました。
特に手芸のダルマに嵌まり、様々なダルマを古里の小、中学校へ寄付し、又地元の寺龍華寺へ奉納し楽しんでいました。

57 年前の出会い

傘寿（80 歳）を期に関ヶ谷クラブへ入会し、皆さんと共に余生を楽しむと、その折りのダルマとやがて迎える私の米寿の祝と色々と企画を練り準備の矢先、甘く見た風邪に負け（急性肺炎）突如帰らぬ人となりました。先立たれたショックはまだまだ去りません。
晩年すずらん通りのジャズラウンジ・ブルームーンのステージで毎土曜 2 時間ジャズを唄うことを、なによりの楽しみにしていました。旅立つ事 7 日前の土曜日、ムーンリバー、テネシーワルツ等を唄い次の土曜は枯葉と CD でレッスンの予定だったが、その枯葉は散り、またこれから咲く老いの花も散り去りました。

ブルームーン　2015 年 10 月

その節子が残したダルマのデザインの笑みは今多方面で活躍して、お願いダルマ札は福島県代表聖光学園応援団の手で甲子園のスタンドで栄光のオーラーを振ります。
様々なダルマ作りを残して呉れ今は大好きな龍華寺に眠る。明恵節定大姉よありがとう。

妻しのぶ手に汗流るダルマかな　　今泉

《ジャズとタンゴのサロンオープン》
自宅を手作りでオーディオルームに改造、大型アンプ３台。世界のタンゴ、映画音楽全集、CD、テープ、ジャズ、約 800 曲。毎土曜度カクテルで楽しみます。CD、テープ貸し出しフリー　　アミーゴ！

一人暮らし二人暮らしに丁度良いサイズです！！

gourmetCity

グルメシティの店頭がちょっと変わった事にお気づきでしょうか？
少し前より、手ごろな値段の T シャツ等が置いてあり、案外皆さんが買っていかれるとの事でしたが
今度は高齢者に丁度良い軽くて、小さくて、安価で IH 対応の鍋やフライパンが置かれています。
お天気が悪い時はお酒売り場の後ろの部屋においてあります。
重くて立派な調理器具も持て余し気味になってきました。
この地域にあった品ぞろえは良いですね。（野々山）

ふれあいの会ではご一緒にボランティアをしてくださる方を常時募集しています。

0 歳児からお年寄りまで幅広い方を対象に、お役に立てることがあれば随時ボランティアを行っています。
又、新しいボランティアをしたい方、協力できると思います。　問い合わせ：（野々山）

※ 前回の案内で小学生にさんすうを無償で教えたい、という事で 2 名の方が先生として活動されています。

緑道さんぽ　東南西北

「麻雀で健康に」（関ケ谷健康麻雀クラブ）

昨今大変な勢いで広まっている健康麻雀、特に介護施設や健康保険組合での健康麻雀教室の開催など定年後の健康増進、呆け防止、認知症予防に効果があるとされている健康麻雀が女性の間でも大人気となっています。
それまでの、麻雀の印象は「飲む、打つ、吸う」で健康に悪く賭け事までやるという芳しくない評判が高かったものです。
教室などで最近麻雀を覚えた女性や男性に聞いてみると、「覚えて良かった、とっても楽しい」「お友達もできたし飽きない」、「生きがいが出た」、「男性も女性も異性との会話が躊躇なく、遠慮なくできるのでこれまた楽しい」など良いこと尽くめ。

月例会 100 回達成記念会　2016 年 10 月 16 日

このようにボケ防止、認知症予防、健康増進に大いに役立つことが立証されて家に引き籠り勝ちの方も、その評判を聞いて参加する例も多数あるやに聞いています。

筆者

我が「関ケ谷健康麻雀クラブ」（別称：関雀会）の設立は、平成24年6月20日自治会館での設立説明会で32名の参加を得て発足。大多数の方が30数年以上麻雀牌を握ったことがないという方でしたので練習会から入って指慣らしをしましたが、その際、早くも役満（国士無双）を達成した女性がおりました。

現在の開催場所である自治会館での月例会の開始は、平成24年8月29日でした。会員全員32名が参加。記念すべき初回の優勝者は女性でした。初年度月例会9回中8回が女性優勝、半年合計でも女性優勝と女性大活躍の年でした。その後、気を取り直した男性陣も昔とった杵柄を発揮、順調に成績を回復、以降半年合計の優勝は男性が維持しております。

リオデジャネイロオリンピックが行われた平成28年度は、関雀会もこの10月、月例会100回を達成、その記念大会を開催。月例会で優勝経験の無い男性がこの記念大会で優勝するという離れ業を披露。次回月例会200回達成記念開催時期は、4年後の東京オリンピック開催時期と概ね重なるので、会員の合言葉「東京オリンピック開催まで皆で元気よく続けよう」が生まれました。

月例会以外では練習不足を解消するため、月1回練習会を開催することとしています。この他半年に1回熱海温泉に宿泊して麻雀大会を開催しています。

現在、運営は世話人会、月例会費は500円。ご夫婦、親子の参加者には「仲いいで賞」を付与。順調に発展してきた最大の要因は、「会員間の相互理解と思いやり」と「楽しく遊べる」ことに尽きます。麻雀卓1卓に原則男性2人、女性2人の組み合わせで「無味滑稽なダベリング」が楽しく遊べることに繋がっていると推察されます。（現在会員は48名概ね男女半々）

今年3月に開設以来、初めて「会の運営等について」のアンケートを実施した折、会員からの特記事項がありました。
原文を記載します。「健康麻雀は高齢者（私を含めて）の認知症や引き籠りの予防に大いに効果があると思うので今後も長く続けて欲しい」、「認知症予防の為開催日を多くしたほうがが良い」、「関雀会のお蔭で地域デビューも果たし感謝しています」等々、関雀会設立目的の「呆け防止」と「親睦を図る」では、視界良好の状況にあると認識しています。
卒寿を数年前に迎えられた女性の談話として、「健康に注意して関雀会に優先的に参加出来るようにやっており、とても生きがいが持てるようになりました」感謝です。将又、病気がちで健康が優れなかった男性も「生きがいができた」ということで入会当時より元気溌剌、大活躍されています。これからも「大人の社交場」として会員皆様の「交流の場」の維持に努めたいと思っております。　　関雀会世話人　依田