

# 会報 ふれあい

平成29年9月1日

第212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。

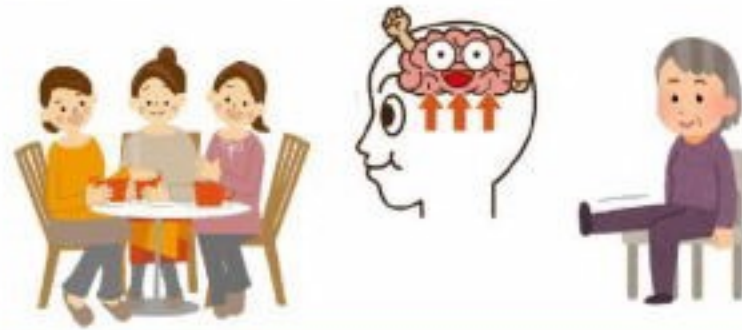


皆様、こんにちは。

## 脳活カフェ 9月開催の案内

脳活カフェは、お口の体操やストレッチなど体を動かし、ゲームをして、脳に刺激を与え活性化させ、終わった後にお茶をする笑顔が似合うカフェです。笑いがいっぱい、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

- ◆開催日時：9月19日(火)、13:30～15:00
- ◆開催会場：自治会館2階 和室
- ◆申し込み：事前申し込み不要
- ◆その他：会場に手ぶらで直接お越しください
- ◆問い合わせ先：小川・相曾



## 包丁研ぎます

ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか？包丁が切れると調理が一層楽しくなります。年に三度は研いだ方がよいでしょう。ご要望の多い「刈込ばさみ」も対象にすることにしました。ただし先着10丁までとします。事前の申込みは不要です。下記の要領で自治会館にお持ちください。

日時：9月19日(火) 午後1時～2時の間にお持ちください。

場所：自治会館1階 会議室

お渡し：午後4時～4時30分

料金：包丁：1本200円(一人3本まで) 刈込ばさみ：1丁400円(一人1本)

※ご自分の包丁・刈込ばさみに記名してお持ちください。 ※問合せ先：荒木



## 円海山歩く会

9月の計画 集合場所：奥座公園 (雨天中止) 出発時間：午後3時

☆9月4日(月)比較的近いコースを歩きます。

奥座～動物園裏～瀬戸の広場～関谷奥見晴台～関ヶ谷

☆9月15日(金)緑地内のハイキングコースを楽しみます。

奥座～関谷奥見晴台～ビートルトレール～いっしんどう広場◎～おおよと広場～動物園裏～関ヶ谷

☆10月2日(月)※午後1時半 出発 奥座～動物園裏～自然公園～能見堂跡～文庫駅 (野呂)



暑い、暑い夏でしたが、ちびっ子の皆さん、お元気ですか？

水遊びをしたり、お出かけをしたり、いろいろなことをして、楽しい思い出がたくさんできたことと思います。暑かった夏も終わり、少しずつ涼しくなってきましたネ。お友達を誘って、また「ちびっ子集まれ」に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ります。(大橋)

日時：9月22日(金)10:00～11:30 場所：自治会館1階 (Tel 784-4447)

## 第3回わいわい健康座談会のご案内

『関ヶ谷クラブ・PPKC協賛』

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。結果の数値は「ふれあい広報6月号」で簡単に照会しました。

今回は測定会の結果を踏まえて皆さんと「わいわい座談会」の中で体験談や健康長寿のための意見交換会を企画しました。人間の身体の機能は加齢と共に低下します、それを予防するにはいろいろあると思いますが、まず血管の老化を防ぎ、しなやかさを保つ！ではどうすればよいか？、が主なテーマです。関心のある方ふってご参加のほどお待ちしております。 健康管理士指導員 小西

日時：9月12日(火) 14:00～15:30

場所：自治会館1階会議室



## 紅花会

報告 第26回紅花会の集い

H29.7.25

この紅花会を立ち上げるきっかけとなった、7年前の自治会総会で認知症家族の問題について発言なさり一緒に始めたK.Nさんが亡くなられました。心からご冥福をお祈りいたします。ゆっくり休んで下さいね。

高齢の方は、ちょっとした事で骨折します。認知症の方が入院すると、見慣れない不安な処での生活で、進行する場合があります。が退院して安心出来る、落ち着いた場所で生活するようになると、また戻ることも、症状が良くなることもあるようです。今回の集いでは、デイサービスに行きたがらない方にどうしたら行って頂けるかや、骨折入院の話などが出ました。デイサービスは知らない人が居る、知らない場所だから不安なのです。スタッフやお仲間になれるまで相当時間が掛かります。でも色々な方法を経験者が語ってくれました。施設に入っている方は、今日、明日をもしれない方もいますが、大きな問題もなく本人、家族ともそれなりに穏やかに過ごしているようです。

2017年 世界アルツハイマーデー 映画と講演のつどい

第1部 映画「認知症と向き合う」(東映製作)、第2部 講演・中田光彦氏「発想転換の介護」

・渡辺久江氏「命(ぬち)どう宝(たから)」～若年性アルツハイマーの夫と辛い孤立介護を乗り越えた～

日時：9月24日(日)13:00～15:30 場所：県民共済プラザビル1Fみらいホール(桜木町駅前) 無料 チケット必要

Tel&Fax : 044-522-6801 認知症の人と家族の会神奈川支部 9/19迄申し込み 問い合わせ先：中山



## 居酒屋「せきがや」のご案内

## 居酒屋

現役の方も含めた自治会の方々が気楽に飲談できる場として、表記を計画しました。

会場の模様はバイキング風を考えています。自治会内での知人作りに、さらには親交を深めるのにご利用ください。現役の方も時間の約70%は在宅と見積もられます。いざという時、知人の多いことは非常に有意義でしょう。話題は全く自由です。動きの激しい世の中の事、山歩きなどお互いの趣味紹介、災害が多発する日本列島の事など話題には事欠かないでしょう。

日時：9月29日(金)午後6時～(約2時間) (プレミアムフライデー)

場所：自治会館1階

会費：1500円

申込み締切：9月19日(火)

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、下記記載事項を入れて、メールしてください。

お問合せは右記に。荒木(ふれあいの会) 徳岡(防災V)



居酒屋「せきがや」 参加します。 申込日 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_



## 歩く会第127回

神武寺～鷹取山～田浦 9月26日(火) 文庫駅10時集合 雨天中止

今回は、京急神武寺駅から神武寺～鷹取山～京急田浦駅へのハイキングコースを歩きます。

神武寺(標高83m)はその昔、山岳修行の聖地であったといわれ緑の苔につつまれた神秘的なお寺です。境内の周辺の木々は大樹が多く、本堂前にあるホルトの巨木は、樹齢400年で「なんじゃもんじゃの木」とも呼ばれています。

鷹取山(標高139m)は、垂直に切り立った岩石が特徴で「湘南妙義」の別名があります。山並みは東西に連なり、展望台のある岩山(親不知)が山頂です。山頂からの眺めは抜群で、晴れた日は富士山、伊豆、箱根、房総半島まで雄大なパノラマを楽しむことができます。また、山頂にそびえ立つ岩には無数の穴が開いていますが、ロッククライミングの練習で打ち込まれたハーケン跡のようです。現在、岩登りは禁止ですが届けを出し、安全に留意してクライミングを楽しむ人もいます。

鷹取山公園内での昼食・休憩後は、京急田浦駅方面に向けて山道を歩き散策を楽しみます。(山下)

【コース概要】

金沢文庫駅◎(集合10:00、10:08発)→京急神武寺駅◎→神武寺…鷹取山公園◎(昼食)…鷹取山…京急田浦駅◎→金沢文庫駅◎(15:00頃着)

<歩行数：約11,000歩 歩行時間：約3時間位> ◎印はトイレのある場所

【開催概要】

日時：9月26日(火) 雨天の場合は中止。予報が雨の場合、前日に電話で連絡します。

集合：金沢文庫駅10:00集合 10:08発新逗子駅行き乗車予定。

参加費用：参加費100円と各自負担の交通費720円

各自持参：弁当・飲み物・数物・雨具・Pismo、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：9月18日(月)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、下記事項を入れてメールください。

問い合わせ先 山下、栗原



神武寺本堂



鷹取山



## 歩く会第128回



グルメシティ発のバスハイクです

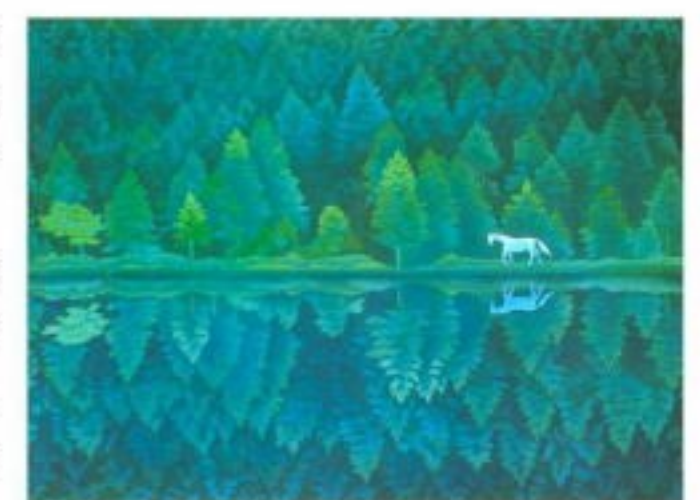
御射鹿池・横谷溪谷

御射鹿池は東山魁夷の「緑響く」のモチーフとして描かれ、吉永小百合のシャープ AQUOS のCMで使用されたことで、さらに有名になりました。酸性が強いため魚が住めない、透き通った美しい青い水の池で、水に映る紅葉が絶景です。

御射鹿池の後、少し先に足をのぼし横谷溪谷のおしどり隠しの滝を往復します。御射鹿池に戻り横谷観音までバスで移動、横谷観音で昼食後、溪流に沿った遊歩道を歩きます(ほぼ下り)。溪流には、玉滝、一枚岩、屏風岩、霧降の滝、乙女滝などが紅葉を背景に次々現れ、蓼科高原の自然をたっぷり満喫出来ます。

帰りに、新鮮な野菜・果実、乳製品、お酒、花などが揃ったたてしな自由農園原村に寄ります。

コース：6:55集合・出発(グルメシティ前・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→諏訪南IC→御射鹿池・おしどり隠しの滝・御射鹿池→横谷観音・横谷溪谷・横谷溪谷入口→たてしな自由農園原村→諏訪南IC→海老名SA→港南台IC→(堀切瓦堂前・グルメシティ前)(歩行時間：2時間半 昼食含む) ※帰着は午後8時を予定しています。



御射鹿池 東山魁夷作「緑響く」



おしどり隠しの滝

1. 日時：10月23日(月)、6:55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・数物・雨具(傘以外)、防寒着。

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。参加申込：締切は9月17日(日) 今回はメール受付なしです。

※定員オーバーの場合全員抽選です。グループの方はホッチキスで止める、同じ用紙に記入するなどしてお出してください。 連絡先：①野呂、②野々山

歩く会第127回(神武寺～鷹取山～田浦)に参加します。 申込日 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_

歩く会第128回(バスハイク 御射鹿池・横谷溪谷)に参加します。 申込日 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

携帯番号 \_\_\_\_\_

乗車予定 ①グルメシティ ②堀切瓦堂前