

会報 ふれあい

平成29年6月1日

第209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。

第65回「ふれあいティータイム」

リクエスト第11弾

懐かしの映画上映会「望郷」

1937年 ジャン・ギャバン主演 フランス映画 94分

アルジェの一角にあるカスパは路地が入り組み、諸国からの流れ者が集まる無法地帯。フランス本国から逃れた犯罪者ペペ・ル・モコ(ギャバン)は、いつかその顔役となる。情婦イネス、忠実だが若く思慮の浅い子分ビエロ、短気で金のことしか頭にないカルロスらに囲まれながらも、逮捕に臨むフランス警察の追及で、カスパから一歩も出ることができなかった。一方、地元の敏腕刑事スマンは、ペペと普段から会う奇妙な関係を保ちながら、カスパの住人を敵に回すことを避け、ペペがカスパから出る逮捕のチャンスをもっていた…



日時: 6月26日(月)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)
問合せ: 栗原

紅花会

報告 第25回紅花会の集い

H29.4.25

今回は3家族の方が新しく加わり、色々な問題を含んだ内容の多いお話しだったと思います。現在抱えている状況はそれぞれ違いますが、その大変さをお察しすることが大でした。ご参考になる事があり、また少しでもお気持ちが軽くなれたのならいいのですが、お別れもあります。今迄奥様の介護をされていてご主人の体調が悪くなり、お二人で老人ホームに入る事になられたご夫婦、穏やかな安心の地になりますよう。皆さんは小規模多機能型施設というをご存じですか? 金沢区には5か所(29.5.1 現在)ありますが、この近くでは、「さとやま」(釜利谷西3-39-19)、「ふくふく釜利谷」(釜利谷南2-4-22)などがあります。通いサービス(デイサービス)、訪問サービス(訪問ヘルパー)、宿泊サービス(ショートステイ)の3つのサービスを、登録した方の状況に応じて、いつでも選択、利用できます。高齢者が在宅生活するのを支援するために作られた施設です。住み慣れた地域で、介護を受けながら生活できる理想的な形なのですが、施設数も、登録定員数も少ないので、空きが中々ありません。お問い合わせはケアマネージャーさんに、私でも。(中山)



ちびっ子の皆さん こんにちは!! 気持ちの良い日が続いていますね。最近自治会に若い方の入会が増えてきました。ご近所に小さなお友達が引っ越してきていませんか? 声をかけて、誘ってみてください。どなたでも参加できます。(大橋)
日時: 6月9日(金)・6月23日(金) 10時～11時半(都合の良い時間にいらしてください)
場所: 関ヶ谷自治会館 ☎ 784-4447

今年もほたるの季節となりました。 ほたる観察会

雨天の場合翌日 18日(日)実施

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、今年は関ヶ谷市民の森の整備が整ったということ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!!)
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17日(土) 携帯品: 懐中電灯、手袋、携帯電話、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



第19回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」は老若男女を問わず自由に参加でき、どなたでも直ぐに仲間入りしてお喋りを楽しめる気軽な場所です。日頃はあまり外出なさらない方、ちょっと会館まで足を伸ばしてみませんか? ご一緒に茶飲み話を楽しみましょう。きっと気分も明るく晴れやかになりますよ。好評につき、今回も折り紙講習会があります。皆様のお越しをお待ちしております。

日時: 6月16日(金) 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



円海山歩く会

6月の計画 集合場所: 奥座公園 (雨天中止)

※7月から午後3時出発になります。お間違えなく!

★6月5日(月)※午後1時半出発 奥座～草舞台公園◎～関ヶ谷市民の森～釜利谷小川アメニティ～パークタウン～関ヶ谷

★6月16日(金)※午後1時半出発 奥座～関谷奥見晴台～自然観察センター◎～ミズキの谷～長倉口～ノグの広場～関谷奥見晴台～奥座 (約2時間)

★7月3日(月)※午後3時出発 奥座～動物園裏～新ひょうたん池～大丸山～関谷奥見晴台～関ヶ谷 (野呂)

血管年齢測定会報告

今年も大盛況でスタッフ含め参加人数は74名でした。血管年齢測定の総合結果は、次の通りでした。

	今年度	昨年度
良好	70%	67% (実年齢より若い方)
標準的	13%	16% (年齢相応)
不十分	17%	17% (実年齢より老化が進んでいる方)



多少数値は違いますが全員が昨年と同じ方ではないので比較は無理ですが一定の傾向は出ていていると感じました。中で「不十分」の分類の方は全員高齢者で加齢による自然体かも知れませんが血管を若返らせる方法はあります。それは日常生活で 次のことを実行することが有効であると、どの本にも記述されています。

- 1、食事でバランスの良い栄養の摂取を心がけること
- 2、体力に合った適度な運動「有酸素運動(ジョギング・歩く・軽いスポーツなど)」を行うこと
- 3、精神的ストレスを溜めないこと
- 4、地域内で人との交流を持つ、理想ですが社会の中で積極的に行動すること

測定会の結果をより良いものにさせるために反省会を7月末か8月末に実施することを考えていますが、皆様のご意見やご提案が有りましたら「ふれあいの会」または下記の住所かメールアドレスまでメモをお寄せください。健康管理士一般指導員 小西

「釣りバカジイ」白い甘鯛に魅せられて

緑道さんぽ

私がかつて商社勤務で関西で過ごした40代当時、縁あって釣り大家で有名俳人でもあった野口雨邸先生から紹介され、鴨川の茶屋で出された京懐石の甘鯛の料理は絶品でした。憚ることなく追加オーダーするほどおいしく、絶妙な味でした。その魚は釣り師の間でも、当時「幻の魚」とまで言われる「白アマガイ」とのことでした。

まだ若い頃から、仲間とともに磯釣りに終始、石鯛、舞鯛、尾長めじな等を追い、その後は船釣りに転じ、青物のシマアジ、勤八、平政等をターゲットに銭洲や金洲、伊豆七島、八丈島まで遠征しました。当時APCの仕事も兼ねていたので、著名な場所には行かない場所はない位、ときにはトローリングで小笠原を経てグアム島まで遠征するなど、やりたい放題の「釣り馬鹿物語」を地で行くような私でした。

しかし底釣りの対象である「白い甘鯛」だけは釣ったことがなく、その後も週末、仲間とのコンペのゴルフバックに釣竿一本を入れ、土佐の海から豊後水道を経て、九州、若狭の海を駆け回りました。その結果、50cm強の赤甘鯛だけは、何尾か手にすることができました。東京へ復帰後も、幻の甘鯛を追って、房総の岩井、茨城の鹿島や静岡の中遠や清水港からの出漁となったものの、いまだ白い甘鯛は見込みなしの状況です。

決して負け惜しみではなく、腕のよい板前の調理の仕方次第で、白でも赤でも、甘鯛に味の差はないだろうと思うのですが、京都の老舗料理店では、なぜか今でも、若狭の白い甘鯛なのです。仕入れ値段は、なんと明石の真鯛よりも2～3倍高いのは、希少価値の差なのだろうと思うのです。

今や白も赤も、色の違いなど拘りなく新たな同好の士も加わり彼らと共に、主に冬場を中心に年3～5回位を甘鯛、ほぼ同じ海域に生息する「鱧」狙いに当てています。この甘鯛釣りの魅力はなんと云っても、本命以外にも「鬼かさ」や、「鱧」「ノド黒」など高級外道の掛かる確率が高いのです。

昨年末12月21日の竿納には、釣り好きかつ飲み仲間と、車でなく電車での釣行、京急久里浜駅で下車、荷物のキャリアを引いて、約10分足らずで夫婦橋際の船宿に着きました。目指す最初のポイント剣崎沖。当日は波はおだやかなが、北東の風(4m位)が吹いていました。そこから更に2km位先までの航程は約40分、水深87mのポイントに到着して、当日第1投目の開始となりました。海底は概して、岩礁の点在する砂泥地で、甘鯛は穴に潜って頭だけ出して餌が流れてくるのを待っている、底から50cm位、仕掛けの上げ下げを繰り返す、誘い掛けます。この誘いの仕方が釣果を左右すると思うのです。

期待どおり、汐が動き出したのは10時半頃からです。キーパーに預けた竿の穂先が軽くお辞儀をするので、置き竿を手にとると弱いアタリを感じ、リールを手巻きから電動のスイッチON、間もなく海面に顔を出したのは、子鯛と姫子ダイの一荷でした。周りでもよく揚がるのは、姫子ダイばかりですが、この魚は白身で天ぷらにすると旨いので、大きめのだけをキープしました。

持参した酒のツマミを、反対側の大ちゃんこと大助氏に届けようと立ち上がり、船尾を見ると、なんと彼の竿が満月のように絞込まれていました。差し出した竿に収まったのは、本日最大の甘鯛で、後の計測で49cmの大作でした。前日にも51.5cm超の大作が揚がったそうです。早くも11時も回った頃、汐の流れが少し変わってきたようなので、酒盛りは一時中断。午後1時半頃、船は最後のポイントの剣崎沖に移動しました。いよいよ当日最後の場所である剣崎・松輪瀬での投下となり、ここで私は本命の甘鯛を連釣、20cm以下の小ものは、いずれもリリースし、目標の5尾をクーラーに収めた処で、間もなくして沖揚がりとなりました。

帰りには駅近の馴染みの「焼き鳥工房」に入り、3人で正月先取りの釣果へのささやかなる祝杯と、来年の釣果を祈念して乾杯しました。酒を友とする釣り師には、つくづく電車での釣行に限ると思えました。 関口

※ 関ヶ谷釣り同好会新入会員募集中 お問い合わせ先: 陣座 *自治会HPにブログあります



歩く会第126回



グルメシティ発のバスハイクです 八千穂高原・白駒池・ヤッホーの湯

八千穂高原は北八ヶ岳の東麓に広がる自然豊かな高原で、日本一と言われる50万本の白樺林が群生しています。その1画にある八千穂高原自然園を散策します。園内の道は整備されており、軽装で問題ありません。白樺が美しく、様々な野草もあり、園内には涼しい川、滝、池などあり自然と触れ合えます。

八千穂高原自然園散策の後、バスで15分ほど移動して白駒池に行きます。全国で11ヶ所選ばれている「日本の貴重なコケの森」の一つとしても人気があります。

標高2,100m以上の湖としては日本最大の天然湖で、駐車場から歩いて約15分程度で白駒の池まで行けます。湖までの歩道の回りは樹齢数百年の樹を刻んだツガ、トウヒ、シラビソの原生林です。池の周りを一周しますが木道が整備され、地上はまるで緑のジュウタンを敷きつめたような苔が一面を覆っています。気軽に高山植物や大自然の織りなす季節の移り変わりを見ることが出来ます。高山植物に興味のある方、写真が趣味の方、お勧めします。(歩行時間、正味2.5時間)

帰りに、源泉かけ流しの八峰の湯(ヤッホーの湯)に寄ります。温泉からは横岳、天狗岳等が見られます。

コース: 5:50集合(グルメシティ前・鈴木商店前)
6:00出発→海老名SA→海老名JCT→(圏央道)→八王子JCT→長坂IC→(道の駅南きよさと)→(松原湖)→八千穂高原自然園(昼食)→白駒池→松原湖八峰の湯(ヤッホーの湯)→(道の駅南きよさと)→長坂IC→海老名JCT→海老名SA→港南台IC→(鈴木商店・グルメシティ前)

※帰着は午後8時半頃を予定していますが、道路事情により遅くなる場合があります。

1. 日時: 8月1日(火) 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40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、入園料、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。
入浴希望者はタオルなど(八峰の湯 入浴料500円)

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6月21日(水)

※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。今回はメール受付なしです。連絡先: ①野々山 ②野呂



歩く会第126回(バスハイク 八千穂高原・白駒池)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 _____