

会報 ふれあい

平成28年8月1日

第199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。

「簡単な水漏れチェック」

簡単修理事例



普段より極端に水道使用量が多くなった場合、漏水が無いかどうかチェックしましょう。

水漏れは、次の方法で確認することができます。

- ・すべての蛇口(給水栓)を閉めます。
- ・水道メーターをみます。(図参照)
- ・その状態で「パイロット針」が回っているときは、水漏れの可能性があります。

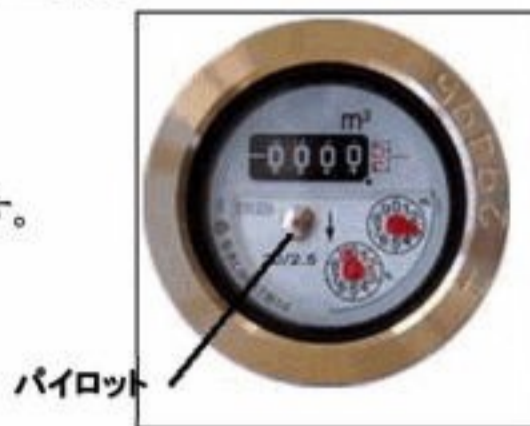
このような時は、更に次のチェックを行ってください。

- ・蛇口はしっかり閉まっていますか？
- ・壁・地面にぬれているところはありますか？
- ・水洗便所の水面が波打っていませんか？(ちょろちょろと水が流れていませんか？)
- ・下水管・マンホールなどに、常にきれいな水が流れていませんか？

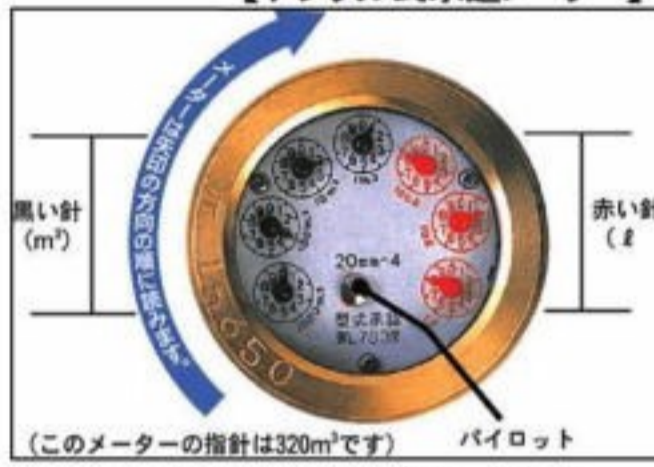
なお、水道メーターで計量した水量に漏水が含まれていて、その水量に対する水道料金等が高額になる場合、一定の基準を満たせば、漏水を含む水量から一部を減量し、水道料金等の減額を受けられる制度があります。

漏水の事実が判明し、速やかに漏水の修理を行なった後、横浜市に申請することで適用されます。

(詳しくは横浜市水道局のホームページを参照) (坂口)



パイロット 【デジタル式水道メーター】



赤い針(ℓ) 黒い針(m³) 【アナログ式水道メーター】

ちびっ子の皆さん、暑い毎日が続いていますが、元気に遊んでいますか？
今年も納涼会(8/13)で“ちびっ子集まれ”があります。みんなも知っているおどりを踊りましょう!! また、会館でもちびっ子集まれがあります。
お兄さん・お姉さん・お友達も誘って、ぜひ遊びに来て下さいね! (大橋)

日時: 8月26日(金)10:00~11:30 場所: 自治会館1階(784-4447)

円海山歩く会

8月はお休みです

9月の計画 集合場所: 奥座公園(雨天中止) ※出発時間は午後3時です。

☆9月5日(月) 比較的近いコースを歩きます。
奥座～動物園裏～清戸の広場～関谷奥見晴台～関ヶ谷

問い合わせ: 野呂 まだまだ暑いと思われま。水をお持ち下さい。

第56回「ふれあいティータイム」 懐かしの映画上映会 「ティファニーで朝食を」

リクエスト第六弾 1961年アメリカ映画(115分)

ホリー(オードリー・ヘップバーン)は、自由奔放な精神を持った不思議な女性。「自分が本当に求めている理想の場所に出会えるまでは、何も所有しないし、所有されたくない」そう言って、部屋には必要最低限の物しか置いていないし、猫にも「たまたま川辺で会って一時的に一緒に暮らしているだけ」として名前をつけていません。

ある日、彼女の部屋の真上に、作家を志している青年ポール(ジョージ・ペパード)が引っ越してきます・・・

日時: 8月23日(火)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

第14回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」はお一人でも、ご近所、友人を誘って等、自由に雑談を楽しんでいただく気軽な場所です。お一人でいらした方も直ぐに会話の輪に入り楽しんでいただけます。

暑い日が続いていますが、涼しい部屋で冷たい飲み物を用意してお待ちしております。

日時: 8月16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

ふれあい本舗

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| ラムネ | 生ビール | たい焼き | ハッシュドポテト | 焼きおにぎりから揚げ弁当 |
|100円 |300円 |500円 |500円 |1500円 |

★ちびっ子集まれ! 6時25分～参加賞あります。 沢山来てね! (未就学児対象)

八月十三日(土) 草舞台公園 6時～

エベレスト街道を行く 思い出の地

山ファンなら誰でも憧れる世界最高峰エベレスト。ワンダーフォーゲル部OBの昨年末の忘年会でのこと、登れないがせめて見に行こう、との提案がなされた。酒の勢いも手伝い9名が手を上げた。エベレストビューホテルまで行くのが目標。9名のうち8名が70歳代という超高齢者パーティ。カトマンズの旅行社社長曰く「こんな高齢者集団は初めて」。

1日目(4/17)2日目(4/18)、ルクラ(2840m)⇒ナムチェバザール(3440m)

筆者ら9人を支えてくれるのはシェルパら10人と馬2頭(乗馬希望者用)。標高差600mを、高山とはいえず2日もかけて登るのだから軽い軽いと思いきやスタート。道は幅も広く整備されている。街道入口の門をくぐり、しばらくすると下り坂になり350mほど下る。その後は石段でできている小さな登り下りがこれでもかこれでもか、と続く。モンジョのロッジ直前の上り石段は500段はあった。やっとの思いで宿に辿り着いた。多くの支流が流れ込んでおり、そこに架かるつり橋はいずれもステンレス鋼製であり、しっかりしている。よく出会うのは、比較的若い欧米人トレッカー、奥の村への生活物資を運び終え帰路の若者ポーターと牛の仲間ゾッキョ。街道が生活道路であることが頷ける。

遠くから眺めると白壁に青い窓枠の建物が重なるように集まっている集落が美しい。集落の入口にはマニ車とマニ石が置かれており、トレッカー達は右手でマニ車を回しながら進む。ドゥード・コシとポーテ・コシが合流する地点からは尾根筋への標高差500mの急登が始まる。3000mを超えているので呼吸が大変。ゾッキョや馬も踏ん張るとみえてお尻からの落し物がすごぶる多い。

坂の途中でほんの少しだがエベレスト(8848m)が初めて顔を出した。これがエベレストかと感激! やや緩くなった登り続け、山腹を右に曲がったところがナムチェバザールだった。ナムチェはエベレスト街道最大の村であり、タムセルクを望む山の斜面に1700人が暮らしている。ヒマラヤ登山の拠点として知られている。細い路地には食品や生活雑貨が並んでいる。土産物屋に並んでいるのはチベット仏具が多い。宿の主人夫婦の笑顔と馬・牛糞ストーブに心身ともに暖められた。

3日目、4月19日(火)ナムチェ(3440m)⇒シャンボジェの丘(3880m)

EV街道がシャンボジェの丘の東側中腹を取巻くようなところに出るとエベレスト、ローツェが正面に見えるようになる。屋過ぎビューホテルに到着。街道最初の「展望台」がシャンボジェの丘である。そこに建つホテルの展望テラスでEVの方に目をやると先ず世界4位のローツェ(8501m)が目に入る。鋭い尖った山容だ。その稜線を左に辿ると「紛れもないエベレスト」がローツェから手前に延びる稜線の上に頭を覗かせている。ネパールではEVが天空の頭(サガルマータ)と呼ばれる所以だ。仕事を与えてくれる大きな存在であり、昔からシェルパ族が仰ぎ見てきた。その稜線をさらに辿ると延長上にヌプツェ(7864m)がある。ローツェの右手前に塔のようにそそり立つアマダブラム(6814m)。しなやかにのびる稜線の形から母の首飾りの名がつけられている。ヌプツェの手前にはタウツェ(6642m)が大きく登る。EV方向以外にも目を向けると6000m以上の山が40峰も登っている。ホテルの庭で映画「神々の山、エベレスト」の挿入歌「歓喜の唄」を全員で歌った。

宿(ロッジ)は個室、共同だがトイレは水洗。日本の山小屋より格段に快適。まいったのは石油欠乏からか暖房のないこと。日没後は屋内でも日本での冬期外出着が必要。朝方はもっと寒い。寝袋+布団の中で湯たんぽを抱えて震えていた。

高山病対策として筆者は直前1ヶ月ほど毎日の裏山歩きと3日の好日山荘銀座店での低酸素ルーム(4000m想定)ジムトレを行った。この効用で何とか高山病は逃れることができた。でも帰国後、胃腸関係の体調不良で悩んだ。70歳代8人のうち肺炎が一人、軽い肺水腫一人を含む7人が行動中・帰国後体調不良を訴えた。高齢には過酷な環境だった。 荒木

新しいハイキングコースができています。 朝比奈北市民の森

皆さんご存知ですか?
関東学院の南端、インターに近い階段を上って行くとチャペルがあります。その先の遊歩道が整備され、大変歩きやすくなりました。先日の円海山歩く会で回ったコースです。

白山神社 白山神社は南北朝時代以来の古祠と考えられています

スタート地点 関東学院脇階段

高舟台住宅へ下る階段

常林寺・待従川

高舟台・鼻欠地蔵

関東学院