

# 会報 ふれあい

平成28年1月1日

第192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。

## インターホンの交換

## 簡単修理事例



既設のインターホンなどが故障した場合などに、その配線をそのまま利用して機器のみを交換することができますが、交換の前にまず機器の電源の供給方法を確認しましょう。

乾電池式か電源プラグのついたものであれば交換できます。(図1はTVドアホンに交換の例)

機器交換の主な手順は

- (1) 既設の玄関子機の取り外しと、購入した機器の取付け
- (2) 既設の室内親機の取り外しと、取付金具の取り換え(図2の①)
- (3) 玄関子機との間の弱電線の接続(図2の②)
- (4) 本体の取付(図2の③)
- (5) 電源プラグをコンセントに挿す(図2の④)。

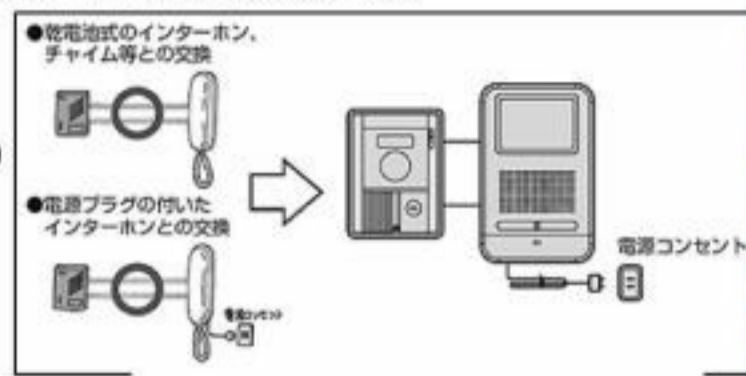


図1 玄関子機及び室内親機の交換

ここで確認が必要なのは玄関子機と室内の親機との接続に使用する弱電線の種類(図3)です。既設の弱電線が撚り線と交換機器の接続端子が単芯線用になっている場合は、撚り線に単芯線(別に準備が必要)をハンダ付けし、その部分を絶縁体で覆った上で、単芯線を接続端子穴に挿入固定します。作業は必ず、購入した機器に添付の説明書で確認しながら行ってください。(坂口)

(乾電池式か電源プラグのついたもの以外、電源直結式の場合は専門業者に依頼する必要があります)



図3 弱電線の種類

## 第51回「ふれあいティータイム」(音と映像による 懐かしの映画音楽 第7集)

映画音楽は思い出を呼び起こす呪文のようです;映画音楽を聞くと、その映画の事は勿論、その映画を見た時の事、一緒に見た人の事、その曲を聞いていた頃の事・・・が自然に思い出されます。オリジナル演奏(昔のあの音)、一部の映画音楽には画質の良い名場面を用意しました。邦画もあります。思い出の曲をリクエストして下さい。

日時:1月20日(水) 午後1時半～3時半  
場所:自治会館1階 会費:無料  
※申し込み不要(当日自由にお越し下さい。)  
問合せ先:野呂



《主な映画音楽》

エデンの東、カサブランカ、第三の男、誇り高き男、シェーン、帰らざる河、黄金の腕  
太陽がいっぱい、慕情、旅情、ピクニック、朝な夕なに、愛情物語、南太平洋、戦場にかける橋、ウエストサイド物語、ティファニーで朝食を、卒業、喜びも悲しみも幾年月、君の名は 他

ちびっ子の皆さん、明けましておめでとうございます。今年も元気で、楽しい一年でありますようにと願っております。寒い季節ですが、元気なお顔を見せてください。お待ちしております。お友達も誘ってネ!!(鈴木)

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

### 第11回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」はお茶とお菓子を頂きながら、どなたでもテーブルを囲んでフリーで会話のできる気軽な場所です。「溜まり場」としてサークル仲間やお友達と待ち合わせておしゃべりを楽しみませんか?お一人でいらしても大歓迎です。コーヒー、紅茶、お茶、お菓子を用意して皆様のご利用をお待ちしております。

日時:2月3日(水)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  
問い合わせ先:入野 池本

\*ご意見、ご要望がございましたらお寄せ下さい。

前回(12月9日)

### 紅花会 第20回紅花会の集い(認知症の人と家族の会)の集い

紅花会に参加している家族の方達は、みなさん比較的他の交流を持っていらっしゃる方ばかりなので、ストレスを発散する方法をお持ちです。が普通介護に専念すればする程、いろいろなストレスが溜まってきます。解消させないと、ご本人を含め自閉的になりやすくなり、笑うことすら出来なくなってしまうようです。ところが「笑う」という行為は自律神経が活性化するのでとても大事です。自律神経は、勝手にストレスを発散させてくれる力を持っているそうですので、ぜひ人と会い話し、沢山笑う機会を持つよう心掛けて頂ければと思います。

日時:平成28年1月29日(金) 午後1時30分~午後3時30分  
会場:西金沢地域ケアプラザ 多目的ホール  
会費:無料(お茶とお菓子を用意しています) 初めの方、事前にお電話下さい。中山

## 緑道さんぽ

### フラワーアレンジメントに出会って

私が釜利谷西コミュニティハウスでフラワーアレンジメントの教室を開いてからもうすぐ16年になります。生徒さん達のお陰で、現在7クラス、和気あいあい楽しい教室が続いています。

結婚以来、私はお稽古事をしたことがありませんでした。というのも、わが夫(科学ジャーナリスト・独立)の事務所を2人の子育てをしながら手伝っていたからです。都心にある事務所に出かけ、秘書、経理、雑誌の編集、その他もろもろ雑用係でまったくゆとりがありませんでした。

私が50歳を過ぎた頃、夫が体調を壊したこともあって、文筆業なので自宅を仕事場にすることにしました。都心の事務所の家賃は払わなくてすむし、通勤はしなくて良いので良いことづくめに思えました。

ところがです。私は気分が落ち込むようになりました。更年期でもありましたが体の具合は悪くはなかったのですが、精神的にまいってきて憂鬱でした。今までは一歩家を出たら仕事モード、事務所を出たら主婦モード。それが一日中家にいて家事と仕事の切り換えがうまく出来なくなり、生活にメリハリがなくなりました。

これはまずい、何とか気分転換に外に出なくてはと思い『土曜日に何かお稽古に行きたい』と夫に言いました。夫曰く『それはかまわないよ。ただし、油絵とか陶芸とか物が増えるのは困る。消えてなくなるものにしてくれ』。

『よく言うわよ。自分は本だの書類だのと家が潰れる程の荷物を持っているくせに』とは思いましたが、消えてなくなるもの?それは料理か?生け花か?

そういえば学生時代に日本伝統の生け花を習ったことがあり、夫の留学についてニューヨークに行くことになった時に先生がおまけで師範免許の一番下のものをくれたっけ。そうだ今流行のフラワーアレンジメントを習に行こう。

毎土曜日、元町にお稽古に行くことにしました。これが楽しくて、稽古が終わると若い仲間達とランチして、元町をブラブラして、何より花を触っていると心がいやされました。それから5年間元町に。途中ダブルスクールで別の先生に3年間指導してもらいました。先生について教えるにも行きました。

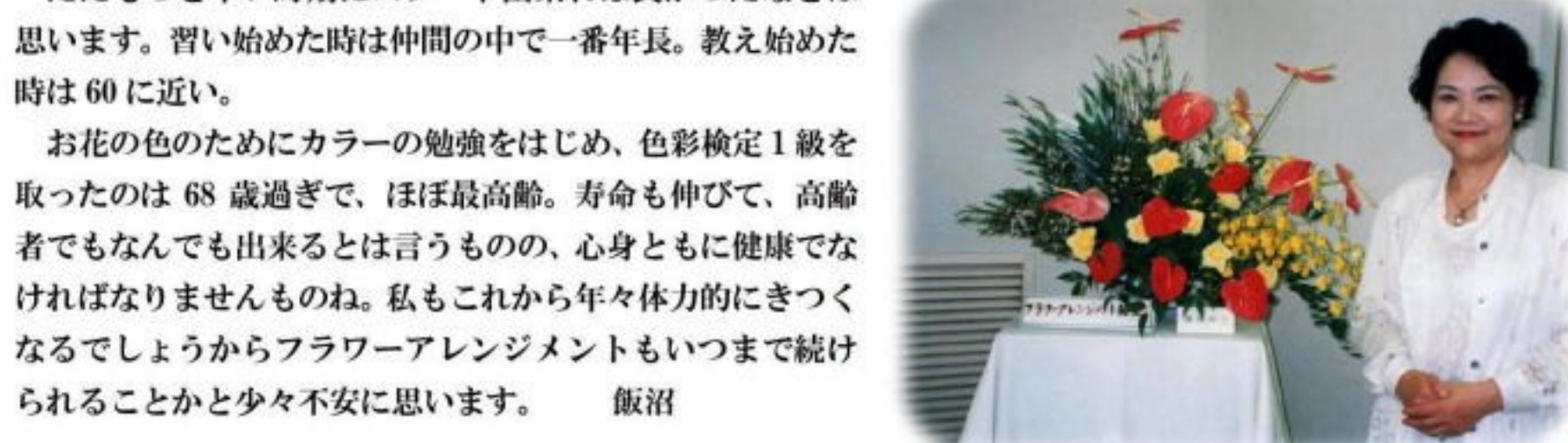
1999年にXmasアレンジの一日教室をコミュニティでやらせてもらったのがきっかけで今日に到着しております。

初めて稽古事をしたお花でそれを教える事が出来るようになるなんて夢にも思っていませんでした。運が良かったし、幸せなことだとありがたく思っています。私自身はたいした先生ではないのですが、ただ人に教えるという事は自分自身が一番学ぶことだし、上達出来る事は確かです。

夫の仕事はほとんど手伝わなくなり、花々生活になりました。消えてなくなる花にしたことは正解でした。

ただもっと早い時期にスタート出来れば良かったなとは思いますが、習い始めた時は仲間の中で一番年長。教えた時は60に近い。

お花の色のためにカラーの勉強をはじめ、色彩検定1級を取ったのは68歳過ぎて、ほぼ最高齢。寿命も伸びて、高齢者でもなんでも出来るとは言うものの、心身ともに健康でなければなりませんものね。私もこれから年々体力的にきつくなるでしょうからフラワーアレンジメントもいつまで続けられることかと少々不安に思います。 飯沼



## 歩く会平成28年度予定

平成28年は2回のバスハイクを含む9回の歩く会および秋にバーベキューを計画しています。なお、計画は変更になる場合もあります。

第111回	1月6日	鎌倉七福神	第116回	8月	バスハイク(榛名山)
第112回	2月	府中市郷土の森博物館	第117回	9月	バーベキュー
第113回	3月	根岸森林公園	第118回	10月	バスハイク(山梨竜門峡)
第114回	5月	宮ヶ瀬ダム	第119回	11月	湯河原山城址
第115回	6月	城ヶ島		12月	鎌倉(紅葉)

### 円海山歩く会

1月の計画 集合場所:奥座公園 出発時間:午後1時半(雨天中止)  
★1月4日(月) お休みです。  
★1月15日(金)緑地内のハイキングコースを楽しみます。約2時間半  
奥座~関谷奥見晴台~自然観察センター◎~上郷・栄プール◎~天國~関ヶ谷 ◎はトイレのあるポイント  
★2月1日(月) 奥座~関谷奥見晴台~自然観察センター◎~市境広場~関ヶ谷 問い合わせ:野呂

### 小学生にさんすうのサポート致します

「算数がきらいになりそうな子供達(小学生)」を楽しくするようにしたいというボランティアが、塾を開きます。受講料無料です、関心ある方は自治会館にお集まりください。

日時:1月16日(土) 午後1時半~  
場所:自治会館 2階和室  
受講料:無料  
問い合わせ:塚田、野々山

### 鎌倉カントリーで一緒にゴルフを楽しみませんか

私たちは、関ヶ谷に住んでいる方を主体としたグループで、月1~2回鎌倉カントリーでゴルフを楽しんでいます。ゴルフ以外にも、ご近所に住んでいることの流れで、文庫駅近くで、時々懇親会をやっています(納涼会、忘年会ほか)。10年前に8人で始めたのですが、いろいろな出入りを経て今は5人です。そこで仲間を若干名募ることにしました。ご興味のある方は右記までご連絡をお願いします。 連絡先:坂本

### どんど焼き

平成28年1月10日(日)奥座公園  
裏山歩き:10時05分出発(富士山遠望:約60分)  
お餅ふるまい:11時35分(山歩きが帰ってから開始)  
※雨天時:餅つき、ふるまいはありません  
※お餅ふるまいは一人1回のみ致しますので、ご協力ください。ゴミ袋お持ち下さい。  
お餅のつき手募集致します。現地で申し出て下さい。(体調の悪い方はご遠慮下さい)