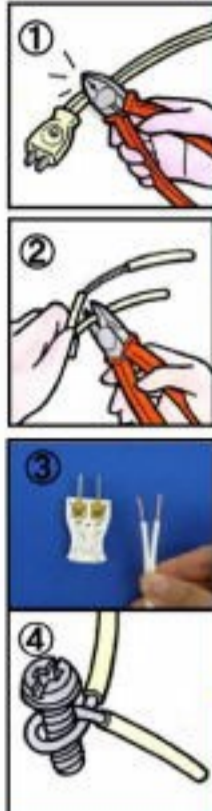


※電話相談・簡単修理は、月曜～土曜(午前)自治会館にお電話下さい(Tel.784-4447)。主に高齢者向けです。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

《電気コードのプラグ交換》

簡単修理事例



コードの断線や接触不良は、とても危険です。その箇所を切断し、プラグを付け直すなり交換するなりしましょう。今回はプラグの交換の手順を紹介します。

- (1)断線部分を「ニッパー」で切断します。この時コードは1本ずつ切ります。(図①)
(2)コードの先端に「ニッパー」で切り込みを入れ、8cmくらい裂いて2本の線に分けます。先端から5cmくらいとところに「カッター」で切り込みを入れます。この時芯線を切らないよう注意します。
(3)切り込み部分を「ニッパー」でつかみ、左手の親指で「ニッパー」を押しながら、先端を残して皮膜を3cmくらいむきます。(図②)
(4)先端の皮膜を指でつかみ、右巻きによくねじります。こうすると芯線がきれいにねじれ、指の脂も付かずサにくいです。(図③)差し込み金具のビスをはずし、あらかじめ芯線をビスの根本に右巻きに巻き付けておきます。(図④)
(5)芯線を巻き付けたビスを差し込み金具に取り付け、「ドライバー」でしっかり締めます。余分を「ニッパー」で切り、フタを開けて、本体のビスをしっかり締めます。(坂口)

★ダイヤモンド富士を見る会★

富士山の凡そ真東に位置する関ヶ谷では、お彼岸の頃に太陽が富士山の頂上付近に沈む様子が見られます。大気の状態により、毎年違った様子の景観を楽しむ事ができました。今年は何が起きるか?一緒にダイヤモンド富士を見に行きませんか?

開催日 : 9月15日(火) 天候の悪い場合は中止。
集合時間 : 17時00分(日没は17時50分) 集合場所: 南丸公園
行き先 : (裏山)市境広場もしくは市境広場北約300mの地点
装備 : サングラス、虫よけ 連絡先: 野呂



楽しかった納涼大会



子ども達が多く、楽しんでいるのが良いですね。川島

久しぶりの同級生! 焼きそば最高!(高2)

くじ引きが当たって嬉しかった。かき氷がおいしかった。内田

久しぶりに来たけど、ここは楽しいです。(横山)長瀬

ゆっくりできました。楽しいです。かき氷〜(高1)

大盛況でした。バタバタでした。(こども会) 鎌谷 浅沼 宮下 小澤 小栗



緑道さんぽ



「ゆりのきお食事サービスの会」解散に接し

会報「ふれあい」186号を目にすると、「ゆりのきお食事サービスの会」解散の文字。20数年にわたり地域のお年寄りに美味しいお弁当を届けて頂きました。当初の活動を立ち上げて下さった方々と、それをサイドから応援して下さった方々の熱意とお力に感謝の意を表したくペンを執りました。
思えば、季節の旬の食材を中心に美味しくしかも栄養のバランスにも配慮した見た目にも美しいお弁当を届けて下さいました。廉価でゆりのきお食事サービスの方々の温かい愛情までいっぱい詰まったお弁当と聞いております。民生委員の方やボランティアの方との連携協働も得ながら届くお弁当に大勢の方が到着を待っておられたことでしょう。
20数年に亘って地域の方々で作るお弁当は、他では真似のできない自慢の活動であり配食サービスでありました。コンビニでもスーパーでもいくらかでも安価で手頃なものは売っています。手間は時間も惜しまず、安心していただけるお弁当は、お食事サービスの方々の経験と知恵・工夫そのものでした。想像するに、献立の決定、食材の買い出し・調理・配食・配達とどれ程の話し合いと手間と時間がかかったのか。何回かの話し合い・作業分担があったことでしょう。細かいことを言えば、後片付けや衛生面での配慮も相当大きかったことと推察します。



ゆりのきお食事サービス

10年前、「ゆりのきお食事サービスの会」のお手伝いをしてみたいと数名の方とコミュニティーの厨房を見学させて頂いたことがありました。5・6名の方が作業分担宜しく、手際良く張りつめた空気の中で黙々と仕事をなさり、声を掛けるような雰囲気ではとてもありませんでした。見学の後半そろそろ出来上がるという時に、12月から1月だったので「おなます」と出来立ての「あんころ餅」をご馳走してくださいました。おなますの三倍酢と大根と見事な千切りの人参の鮮やかな色合いと酢が程よく調和して、まさしくお正月という気分になりました。
7月で解散ということですが、どうぞお元気で過ごしてくださいませ。最後になりましたが、今日までの「ゆりのきお食事サービスの会」の活動に心より感謝もうしあげます。野呂



筆者:平成18年納涼大会



歩く会第108回



赤城山の大沼・小沼の紅葉

赤城山は日本百名山として知られていますが、一つの山の名前ではなく幾つかの峰のあつまりで、峰の間に大沼、小沼、覚満淵などが点在します。ツツジやカエデやミズナラの紅葉と水面の対比が美しく、すがすがしい秋の空のもと、鮮烈な別世界が広がっています。今回は、小沼までバスで行き、小沼一周後、大沼まで下り坂を歩くコースです。(野呂)



グルメシティ発のバスハイクです

コース:関ヶ谷(グルメ・鈴木商店前)6:20集合6:30出発→赤城IC→赤城山小沼・小沼一周・昼食・覚満淵・大沼→赤城神社→富士見温泉・見晴らしの湯ふれあい館→前橋IC→関ヶ谷
帰着は午後9時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。
※コースに関するコメント:歩行時間約3時間(食事含む)多少のアップダウンがありますが、ほぼ下りです。一部歩きにくい箇所がありますので、底のしっかりした靴をご用意下さい。
※富士見温泉・見晴らしの湯ふれあい館は、行ってみたい温泉のある道の駅第1位に選ばれています。

- 1.日 時:10月20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、資料代など)
入浴代510円、65歳以上300円(要証明書)は希望者のみ別途
注:国土交通省の指導で2運転手乗車が義務付けられ、バス代が昨年度に比べ値上がりしました。
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・防寒具・雨具(傘以外)、あればストック、
入浴用タオルなど。(温泉は65歳以上の方は割引がありますので、年齢を証明できるものをお持ちください)

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、自治会館のポストに入れて下さい。
参加申込:締切は9月18日(金)
※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野呂 ②野々山



歩く会第108回(バスハイク 赤城山)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 \_\_\_\_\_

円海山歩く会

9月の計画 集合場所:奥座公園(雨天中止)

- ☆9月7日(月) 出発時間:午後3時
奥座～動物園裏～シダの谷～のほな館～展望広場～北谷～関ヶ谷
☆9月18日(金) 出発時間:午後3時
奥座～関谷奥見晴台～市境広場～南丸公園～関東学院横～大道中学前バス停～関ヶ谷
☆10月5日(月) 出発時間:午後1時半(注意! 出発時間変わります)
奥座～動物園裏～新迂回路～ピートルズトレール～関谷奥見晴台～奥座

野呂