

会報 ふれあい

平成26年12月1日

第179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。

ふれあい クリスマス・コンサート

今年のクリスマス・コンサートもピアノ演奏そして女声・男声コーラスに耳を傾け、最後はみなさん全員と元気に歌い、一緒に楽しい時を過ごしましょう。気軽にご参加ください。(坂口)

日時: 12月20日(土曜日)13時半～15時

場所: 釜谷西コミュニティハウス 多目的室

出演: ピアノ演奏: 裏川陽子さん(昨年は独唱の長岡優子さんの伴奏をしてくださいました)

女声コーラス: スウィング(平成16年結成)、男声コーラス: コールせきがや(平成18年結成)

演奏曲目: 出演者順に

ノクターン嬰ハ短調(ショパン、映画「戦場のピアニスト」ほか)、アメージンググレースなど5曲。
川の流れるようになど5曲。皆で歌う歌はサンタが街にやってくるなど、クリスマスにふさわしい曲を加藤きよみさん(地元の複数コーラスグループの歌唱指導にあたられています)の指揮で歌います。

寄せ植え講習会

今年も「花のナガシマ」さんを講師に迎え、お正月に向けて寄せ植え講習会を行います。

日時: 12月24日(水) 午後1時30分～

場所: 自治会館(庭又は会議室) 費用: 2,000円

申し込み: 12月10日(水)～17日(水) 先着30名 定員になり次第締め切ります。

※自治会館に受付用紙を置きますので、必要事項をお書き下さい。

問い合わせ: 海老根、山下、小松

※高齢等で作品の持ち帰りが困難な方には配達いたします。(当日申し出て下さい)

第42回「ふれあいティータイム」

歌声喫茶「ともしび」第9回

新宿の「ともしび」が毎年行っている「大うたごえ喫茶」のDVD映像やTVの歌番組などから集曲した映像をスクリーンに映し、懐かしい歌声喫茶の雰囲気味わっていただくというものです。配布される曲名リストの中から皆さまが選曲し、リクエストされた映像(歌詞付き)中の歌手と一緒に歌っていただくというやり方です。昭和の歌を中心に選曲対象数を約200曲から約500曲へと大幅に増やしました。

日時: 12月27日(土) 午後1時30分～午後3時30分

場所: 自治会館1階

申し込み不要 会費: 無料

問い合わせ先: 荒木



新年に向けて(年末掃除)

【ガラス拭き】: まずたっぷり水を含んだ雑巾でガラスの汚れを取り1度しぼった雑巾で拭き取り、その後多めのティッシュペーパーかペーパータオルでふき取ると綺麗になります。

基本的に布製のもので拭き取ると、ついた汚れが又ついて綺麗にならないのです。

【台所ステンレス】: 塩素系漂白剤を使用する場合、ステンレスは塩素に弱いので、すぐに洗い流してください。スチールタワシやクレンザー、薬品は傷、変色の原因になるので使わないでください。

台所のタイル、パネルの汚れは、アルカリ性洗剤(マジックリン等)でふき取ると結構取れます。日頃は食器洗い洗剤で十分です。タイル目地は油が染み込んで台所漂白剤でもなかなか取れませんが、何回か繰り返すと結構きれいになります。

【換気扇】: 換気扇の油汚れにはドライヤーを強にして、熱風を当てて暖めます。その後、乾いた布などで拭き取ります。ドライヤーの熱で油を温め、取れ易くしているのです。換気扇、レンジフードとも出来る限り分解して、台所のシンクに重曹をいれ熱めのお湯をはった中につけておく事も有効です。本体の方は、灯油でふき取るときれいになります。ふき取った後さらにからぶきすると良いです。

【洗面所】: クレンザーやたわしは傷の原因になります。傷つけてしまった場合、取れにくい汚れは、洗面ボールに水を張り、漂白剤を溶かして一晩おきましょう。

【お風呂の石鹸かす】: 浴室の石鹸かすで白くなった所は、シャンプーで磨けば落ちます。

【トイレの黄ばみ】: 黄ばみの上にトイレトペーパーをのせ、その上に洗剤をかけしばらく置いておきます。そしてブラシなどで磨いてやるときれいに取れます。サンドシート(後述)にトイレ用洗剤をつけてこすれば、ほとんど綺麗になります。

【トイレの便器のふちの裏】: 軍手が便利です。ゴム手袋の上に軍手をはめ、軍手の指先にトイレ用洗剤をつければ、すみずみまで掃除することができます。

【トイレ水受け】: トイレの汚れは水あか成分が付着しそこに汚れが付いたもので、なかなか洗剤だけでは取れません。ひどいものはとがった彫刻刀で取り除き、サンドシートにトイレ用洗剤をつけてこすれば綺麗になります。 ※サンドシート(シャイネックス)とは元々塗装、プラスチック等を削る、磨く、落とす役割を持つ工業用のものです。これが結構洗面ボール、風呂桶、タイルの汚れ落としに効果があります。

円海山歩く会

集合場所: 奥座公園 出発時間: 午後1時半(雨天中止)

★12月19日(金) 緑地内のハイキングコースを楽しみます。 約2時間

奥座～動物園裏～自然公園◎～能見堂跡～文庫駅◎・・・(バス or 徒歩)

★1月5日(月) 奥座～動物園裏～新迂回路～ビートルズトレイル～大丸山～関

谷奥見台～奥座 ※経路は変更になる場合があります。野呂

“ふれあい男の夕食会”に参加して

関ヶ谷に引越して既に16年目になりますが、この間今もって仕事から足を洗えない事などあり中々地区の活動に参加する機会が無かった。此れでは駄目だと思い、少しずつ地区の活動になれるべく、ゴルフの会、見まわり隊、バス旅行、男の談話室等に参加してきました。

家では朝食準備を担当している事も有り、他の男性がつくれる料理に興味があった事と、まだお会いしていない地区の皆さんと顔見知りになれる事を期待し初めて参加させて頂きました。“男の手料理”を頂きながら田舎の思い出話や、趣味の話など聞かせて頂き、楽しい一時を堪能させて頂きました。皆さんがつくれた料理は、自分が想像していたレベルを遥かに超えるもので、いざと言う時の為に自分も今少し料理の腕を磨かねばと感じた次第です。

自分の田舎の高知県では、新年や冠婚葬祭時の料理(血鉢料理など)は基本的に男の担当で、子供ながら手伝った事を思い出しました。特定の議題なしで、お酒を飲みながらの会食、談話は素晴らしいですね。 森田

緑道さんぽ

私の生涯スポーツ ～ソフトテニス～

今年の5月、念願のソフトテニス(軟式テニス)関東選手権大会に出場致しました。

47歳の時、長野県須坂市へ転動して、当時は仕事に明け暮れる多忙な日々を送っていました。或る日帰宅すると、妻から「市の広報に」軟式テニス初心者講習会参加者募集」という記事が出ていたので、貴方の肥満防止の為に申し込んでおいたよ。」と言われた。(当時は体重が72kgもあり、健康診断で「糖尿病に注意」と言われていた。)其れを聞いた時一瞬「仕事が忙しいのに、そんな時間が取れるか?」と思ったが、運動不足故減量は必須なので、思い直して日曜日毎にコートへ行き、汗を流した。

其れから2年後に市町村対抗メンバーに選ばれ、3時間の特訓を1ヶ月半受けた。その結果体重が6kgも減り、予想外の減量に大満足でした。また凝り性の性格の為、練習日誌にプレーの欠点や試合でのミス等の反省点を記入し、練習でそれらの修正を試みる努力が功を奏して、各種大会で入賞し始め、段々と面白くなってきた。

55歳の時、鳥取県米子工場新設に伴い転動になった。丁度その年の7月に島根インターハイがあり、長野県代表に須坂高校が選ばれるという快挙があった。私が軟式テニスを覚えた長野の地で、一戦を交えた高校生諸君の最高の晴れ舞台を年休を取って応援に行った。対戦相手は神奈川県代表の相洋高校で、選手の父兄達と一緒に応援したが、残念な惜敗でした。

試合後皆を車に乗せて、出雲大社、宍道湖、松江城等の観光地を案内して、お互いの今後の更なる飛躍を約束して別れた。今でも非常に爽やかな思い出として、私の心の中に残っている。この米子は軟式テニスの盛んな処で、朝5時半にコートに行き一汗流してからの出社という「テニス三昧」の生活を送った。今でも2年に1度は、ラケット持参でその仲間との交流は続いており、「人と和」という点に於いて楽しく過ごさせて戴いた。

定年近く、金沢区役所に問い合わせ「なんていうクラブ」という団体を紹介して貰った。定年後は川崎の子会社勤務になったので、そのクラブで、土曜・日曜日の午前中に基礎練習で絞られた。数年後勤めも辞めたので、平日も練習出来る「逗子クラブ」に入会をした。その歓迎会の席上でN氏とのペア結成が決まり、その後5年間各種大会に出場したが、妻の度重なる入院や母の見舞い介護等多忙になったので、休養宣言をしてペアも解消して貰った。

ある時、松戸の老人ホーム在の母から「お前は軟式テニスをしている様だが、点を取る役割かね?」と言われたので、私は「そう点を取る前衛をやっているんだ」と。その時私は「そうか! お袋は軟式テニスをやった事があるんだ」と初めて分かった。丁度その折、以前出た事のある松戸市長杯が関東シニア大会を兼ねた試合があるので、それにお袋を招待しようと思った。しかし、それも叶わず、4年前お袋は亡くなった。

今年の1月に旧ペアのN氏から「ペア再結成」を持ちかけられ、即承諾した。そのタイミングで、「5月に関東大会があるので、出ないか?」と言われて、了承した。その前に県大会の予選があり、悪戦苦闘の末県代表の座を勝ち取った。その瞬間にお袋の喜んでくれたであろう顔が頭に浮かんで「やったぞお袋!」と。

関東大会は今年の5月三ツ沢競技場で行われた。我々出場の70～74歳の方々が関東八県から43組、75歳以上の部は13組の出場でした。これを見て、私は「あと2年後には参加者数が1/3になり、上位入賞も可能だな」と内心思った。しかし試合を観てその思いは消え去った。同じクラスの方々のプレー振りは元気そのもので、これでは75歳以上でも出場者数は減らず、他人力は駄目だな!と思った。我々は千葉県代表と戦い、2対4の悔しい敗戦でした。本大会への出場は、ある種人生の縮図みたいな物であると思った。それに関連した殆どの方々と未だお付き合いをしており、自分の人生を豊かになる様に支えてくれた方々に感謝したい。このあと東日本と全日本大会への出場を目標に7年間、80歳迄試合に出たいと思っています。 高橋

会報ふれあい 総集編(回覧にあたり)

先日(11/23)の合同会議以降、地区に会報総集編の冊子を回覧して頂いております。

ブロックに回覧するほどの冊数が制作できなかったで、いつもと違う不規則な回覧順序となっておりますが、ご協力お願いいたします。これは、この「会報ふれあい」に自治会員の方から頂いた原稿を纏めたものですが、他の町内会にはない試みだと思っております。ご近所のお知り合いのどなたかが書いてくださっておりますので、再度読んで頂き話題にしていだければ幸いです。投稿も引き続きお待ちしております。(野々山)

歩く会第102回

品川七福神 1月7日(水)、雨天時8日(木) 金沢文庫駅集合

今回は東京品川の東海七福神です。

ここは、旧東海道筋にあたり、日本橋から最初の宿場で、風情のある町並みが残っています。

新しい年の幸せを祈願しながら巡りたいと思います。(浅山)

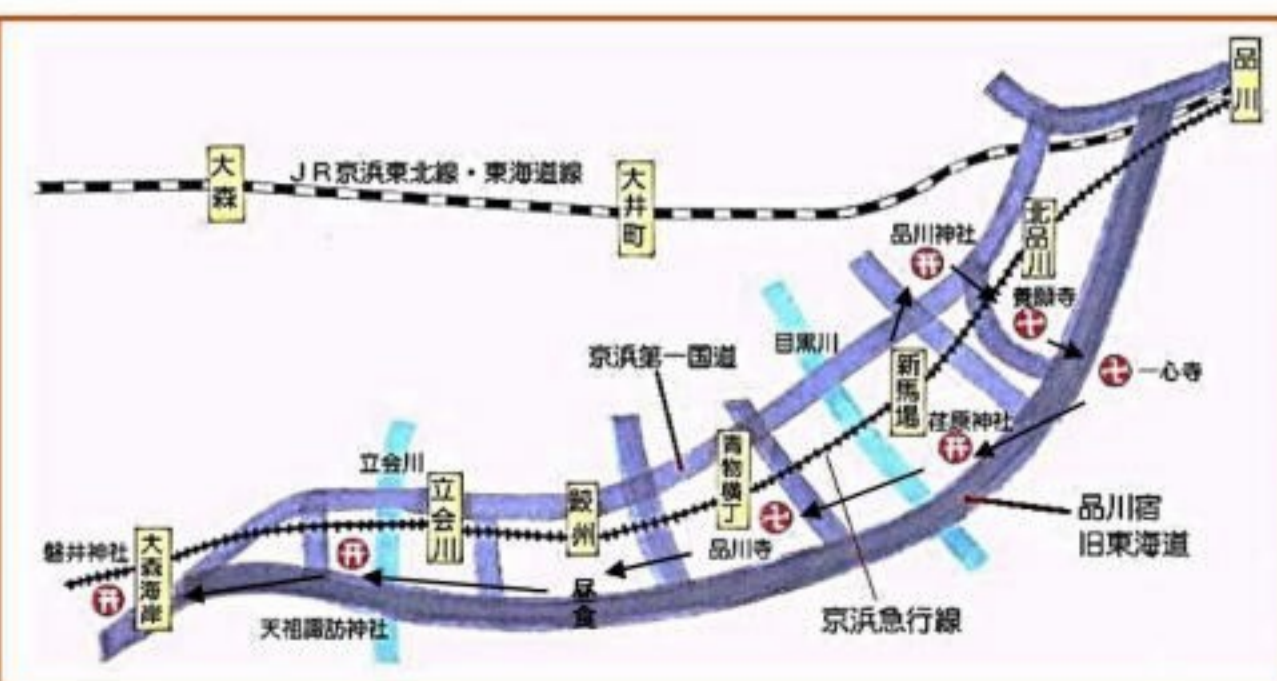
＜コース概要＞

金沢文庫◎(9:30)→新馬場駅◎→品川神社(大黒天)→養願寺(布袋尊)→一心寺(寿老人)→荏原神社(恵比須)→街道松の広場→品川寺(毘沙門天)→鮫洲公園(飯飯)◎→天祖諏訪神社(福祿寿)→鈴ヶ森刑場跡→磐井神社(弁財天)→大森海岸駅→金沢文庫 ※◎はトイレのある所です。 ※歩行時間 約3時間(昼休みを含む)約6km

日時: 1月7日(水)、雨天の場合は8日(木) ※雨天の場合、前日に連絡します。

参加費用: 参加費 100円及び各自負担の交通費 940円。

各自持参: 弁当・飲み物・敷物・雨具など。パスモ、スイカなど。



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。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の郵便受けに入れるか、下記用紙の記載事項を入れてメールしてください。

参加申込締切は 12月26日(金曜日)とします。

尚、連絡先は①浅山、②野呂です。



歩く会第102回(品川七福神)に参加します。 申込日 月 日

①1月7日(水)参加 ②1月8日(木)参加 ③何れの場合でも参加

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____