

# 会報 ふれあい

平成26年4月1日

第171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(TEL784-4447)。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。

## 簡単修理事例



( ) : 昨年度の実績

25年度ふれあいボランティア実績 (合計48件)				
電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ出し	その他
17 (7) 件	22 (12) 件	4 (7) 件	0 (1) 件	5 件

相談は全部で57件ありました。相談内容によって私達には対応できなかったり、ご自分で解決されたケースもあり、結果として48件実施できました。そのうち、一般のかたご自身でも解決可能なもの、または知っている役立つことがらなどを簡単修理事例として紹介してきましたが、これは今後も継続いたします。事例を読んでそれなら自分でも出来るよ、という方が私達の仲間に加わっていただけたらとたいへん嬉しいです。(坂口)

### ちびっ子集まれ

ちびっ子の皆さん、お元気ですか? いよいよ楽しい本格的な春がやってきました。いろいろとお出かけのご計画がお有りかと存じますが、4月度は2回イベントがありますので、どちらか1回は是非、お顔を見せてください。新しい年度ですでの新しいお友達に出会えるかもしれません。お待ちしております。(深見)

日時: 4月11日(金)、25日(金) 10:00～11:30  
場所: 自治会館 1階 (TEL784-4447)

### ちびっ子集まれ“平成26年度上期日程”

平成26年 4月11日(金)、25日(金)	7月25日(金)
5月23日(金)	8月22日(金)
6月13日(金)、27日(金)	9月26日(金)

☆ **夏野菜栽培を計画している方、そろそろ準備を始めましょう!**  
苗を植える1か月前には苦土石灰等をまき、腐葉土や堆肥を流し込んでおきましょう。

☆ **樹木の消毒**  
ヒラギモクセイの生垣は、ヘリグロテントウノミハムシ(ハムシ科)に寄生されると葉の裏から幼虫が入り込み、葉は枯れてしまい再生しません。新芽が出てすぐ(4月初め)の消毒が、効き目が良く消毒回数を減らせるコツです。枯れ葉の中で越冬しますので、冬の間は枯葉の除去に努めましょう。

『住宅改修』は、要介護、または要支援の認定を受けた方が、自宅で安全に生活を続けられるよう、住宅の改修工事を行った場合に、20万円の限度額内で支払額の9割が払い戻されるサービスです。サービスを利用するには、ケアマネジャーが作成する「理由書」や工事の見積もり書等を区役所に提出する必要がありますので、事前にケアマネジャーに相談して下さい。あくまでも介護に役立ち、自立につながる事が目的の工事なので、単なる老朽化や利便性のみを求めるリフォームには適用されません。横浜市では、初めから1割の自己負担だけで工事できる制度がありますが、この場合横浜市に登録した事業者へ施工依頼したものが対象になります。登録業者以外の業者に施工依頼した場合、先に全額支払っていただいた後に、9割返金となります。転居や、介護度が3段階以上重くなった場合は、再度20万円まで利用できます。

例えば...①

屋内、外階段などに手すりをつける。

例えば...②

玄関の框部分に踏み台や手すりをつける。

例えば...③

和式トイレを洋式に替える。

※他にもさまざまな改修項目がありますので、ケアマネジャーや地域包括支援センターまでご相談ください  
♥今回は「ショートステイ = 泊まりのサービス」についてです♥

### 紅花会 第13回紅花会(認知症の人と家族の会)

先日放送されたNHKスペシャル「アルツハイマー病をくい止める」で、2年後には、イギリスの会社が開発したLMTX(神経細胞を殺すタウを分解し、アルツハイマーの発症後10年たっても通常生活が出来る薬)の効果と安全性が検証されるそうです。また知能を使いながらの運動を週1回90分1年間続けると軽度認知症が改善されたなど、色々な研究の成果が出てきました。いつ自分になるかも知れない普通の病気です。認知症という言葉に拒否反応を持たず、正しく理解して温かく見守って頂きたいと思います。

日時: 4月12日(土) 午後1時～午後3時  
会場: 釜谷西ケアプラザ 2階 多目的ホール  
会費: 無料です ※初めて参加される方はお電話下さい。(中山)

### 関東学院大学主催「日韓地域福祉シンポジウム」に参加して

関東学院大学は、この4月から地域連携と地域貢献活動を本格化する目的で金沢文庫キャンパス内に「地域連携・ボランティアセンター」を開設します。それに先立ち、3月17日に金沢文庫キャンパスで、住民を中心とする小地域ネットワークの取り組みをテーマに「日韓地域福祉シンポジウム」が開かれました。

大学の基調報告に続き、韓国2件、神奈川県社協、逗子市および葉山町からの報告がありました。韓国では最近、怪我で仕事を失った女性とその二人のお嬢さんが、生活に行き詰まり自殺するという事件があり、これを契機に、ご近所の付き合いを見直す「善き隣人」活動が進められているとの事です。より身近な活動として、逗子市では、見守りと買い物などのお手伝いを中心としたご近所の助け合いを支援する「お互いさま逗子」活動を進めている事が、葉山町では、関東学院大の協力を得て、皆で畑仕事をする事によって孤立しがちな人の間に繋がりを作る活動を行っているとの報告がありました。(野呂)

## 思い出の地

### 横浜つながりの森

ご存知ですか。私たちの住む周辺の森はつながっていることを。「横浜つながりの森」とも決まり市内最大級の緑地として隣りあう公園や森などが集まって、自然が豊富な大きな森になったのです。

私が運動のために始めた歩行も40年前で、今のように整備された公園や森は少なく、ふだんの生活道路に近い道を使って歩いていたと思います。近くでは住宅地の中の街道、遠くは山の中の山道などです。これらの歩行を通して自然と直接触れ合い、そのとき受けた感動を通じて生きる喜びや美しさを体験できたことを感謝しています。身近にあった円海山周辺の森は懐かしく想い起されます。そして、この40年間は無事に生活できたことにも感謝しています。

中でも数々の歩行の思い出が残る「金沢自然公園」は特別な土地です。ここも設立して31年にもなるようですが、これからも新しい時代に相応しい公園や森づくりに取り組まれることと思います。

なお、つながりの森に参加している森や公園の主なところは、市民の森、横浜自然観察の森、金沢自然公園、能見堂緑地など顔馴染のところがばかりです。一度ならず歩行されたご記憶があると思います。

「横浜つながりの森、構想」より将来像  
横浜の生物多様性の宝庫である「横浜つながりの森」を市民全体で体感・感動し、次代、次々代につないでいく。

「つながりの森 ひとり行く」心境の筆者から一言

- 顔にはやさしさを!  
歩きながら顔は怒っている人を見かけます。歩いている間はやさしい顔を作れませんか。それができたら人と話すときに試みましょう。
- 美しいものに感動を!  
歩くとき心がリラックスすることは大切なことです。そのためには美しい音楽や絵画、風景などに接し緊張をほぐしていきましょう。
- 男の独り歩き、グッド!(一人旅もOK)  
好きなときに、好きなところへ行き、好きなものを食べる。これが自由を求める人の姿です。公園でも一人歩きが増えているように思います。

一例として自然公園での思い出の歩行コースをご紹介します。  
【歩行コースの例】 金沢自然公園の道歩いて

1.標準コース	30分(自宅⇄公園)	腰痛者向け(60分)
2.二ノ沢池コース	60分(仮眠30分)	”(60分)
3.外周コース	70分	”150分(食事30分)

一読してわかってしましますが、ペースは呑気な一人旅です。コースの途中で仮眠をとるわ、食事も済ませるわです。年配の方の歩行は、無理をしないでゆっくり歩くことの方が大切だと思います。 山崎

## 円海山歩く会

4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)

- ☆4月7日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。 約1時間半  
奥座～市境広場～鎌倉公園(桜を期待)～バス～関ヶ谷 オプション: 紅谷
- ☆4月18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～動物園裏口～おおやと休憩所◎～円海山～いっしんどろ広場～(ビートルズトレイル)～関谷奥見晴台～奥座
- ☆5月5日(月) 奥座～動物園裏～自然公園～能見堂跡～文庫駅(コースの改修工事が終わりました)

※履物、飲み物、雨具など自己責任でご準備下さい。経路は変更になる場合があります。 野呂

# 歩く会第95回

心地よい風が吹く5月は、新緑の中を衣笠城址から大楠山を越えて秋谷まで、少し長い距離を歩きます(三浦半島横断その2)。三浦半島最高峰の大楠山(標高242m)へは色々なコースがありますが、今回は長いけれど、急な坂があまり多くない衣笠から海へのコースを歩きます。衣笠山公園へは寄らず、バスで真っ直ぐ衣笠城址に向かい、衣笠城址から歩き出します。緑の中を2時間ほど歩いて、大楠山の頂上。頂上からは360度の展望、運が良ければ富士山も見えます。下りは前田川沿いに前田橋に出ます。コースの最後は前田川の川辺に沿った清涼感あふれる道です。前田橋から、秋谷漁港を通り立石公園まで行き海を見ます。なお、前田橋への下りは滑りやすい道なので、当日のコンディションが悪い場合、ツツジの綺麗な湘南国際村に下ります。(野呂)

“集合場所は 金沢文庫駅(集合時間: 午前9時)です。”

◀コース概要: 歩行時間は、昼食と休憩を除いて約4時間▶  
金沢文庫駅◎(9時05分)→横須賀中央◎→衣笠城址・大楠山◎→前田川・前田橋・立石公園◎→新逗子駅◎→金沢文庫駅 注◎はトイレのある所。

日 時: 5月8日(木) 雨天延期13日(火) ※変更の場合、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(780円;税金アップ前調べ)。  
各自持参: 弁当・飲み物・敷物・雨具 Pasmu, Suicaが便利です。

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5月1日(木曜日)とします。 尚、連絡先は 野呂 です。

歩く会第95回(衣笠・大楠山)に参加します。 申込日 月 日

①5月8日(木)に参加 ②5月13日(火)参加 ③何れの場合でも参加

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_