

# 会報 ふれあい

平成26年2月1日

第169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。

## 〈ネジの外し方について〉

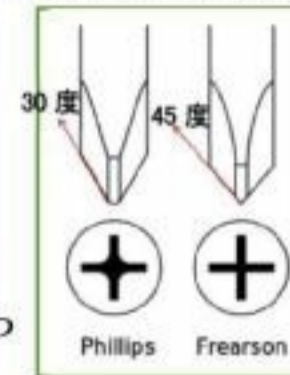
## 簡単修理事例



ネジがねじ回しで外れなくなったがどうすればよいか、という相談がありました。外れにくくなる原因には①ねじ頭の溝が潰れてしまっている、②ネジが錆び付いていることが考えられます。ここでは現在最も多く使用されているプラスネジの外し方について述べます。

①の場合：ねじ回しの頭を叩いて溝を深くして回す、マイナスのねじ回しをタガネのようにして金槌で叩きながら、マイナスの溝を彫って回す、特殊なベンチ(プライヤー)で挟みながら外すなどの方法があります。

ネジの形とねじ回しの種類



②の場合：浸透性潤滑剤(KURE CRC556 数百円)を吹き付けて数秒から数十秒経ってから外すか、それでダメならバーナーであぶると外れる時もあります。ネジを温めると一度膨張してその後冷えると元に戻るためネジとネジ穴に隙間ができるのです。

①のようにならないよう、いつもネジの種類に合ったねじ回しを使用するようにしましょう。プラスネジには図のように、その先端部分の三角形の角度が異なる2種類(約30度と45度)があり、それぞれに合ったねじ回しが必要です。またマイナスネジの場合はネジの大きさに合った、ねじ回しを使わなくてはなりません。(坂口)

## 第2回「喫茶ふれあい」へのお誘い

お茶とお菓子をいただきながら各テーブルで自由におしゃべりのできる「喫茶ふれあい」の2回目を開店いたします。今回は30名以上の方がご来店くださり楽しいひと時を過ごされました。一人で来店した男性の方から「病み付きになりそうです。」とうれしいお言葉をいただきました。お友達を誘ったり、お一人でも、男性、お若い方もお気軽に是非どうぞ！お待ちしております。

日時：2月19日(水)  
午後1時30分～4時30分(お好きな時間にご利用下さい。)  
場所：自治会館1階会議室  
料金：無料(コーヒー、紅茶、お茶、お菓子)  
問い合わせ：池本、入野



ちびっ子の皆さん、風邪をひいていませんか？ 2月はきっとこの冬一番の寒さになるかもしれません。金沢福祉保健センターの話によると、金沢区のインフルエンザやノロウイルスの罹患状況は、現在ところ、警報が出るほどではないそうです。でも油断は禁物です、外出したら、うがいと手洗いはきちんとやってくださいね！寒さにまけないで、元気なお顔を見せてください。スタッフ一同お待ちしております。(深見)

日時：2月14日、28日(金)10:00～11:30 場所：自治会館1階(TEL784-4447)

## 介護保険のおさらい④ 〈福祉用具の貸与＝レンタル〉 西金沢地域ケアプラザ 吉村靖子

介護保険では、生活環境を整えるサービスというものもあります。『福祉用具の貸与』『福祉用具の購入』『住宅改修』などです。今回は『福祉用具の貸与』についてご紹介いたします。福祉用具の貸与は日常生活の自立や介護を助ける事を目的としています。対象となる用具は13種類です。

①車いす： 電動車いすも含む	②車いす付属品： 特殊なクッションなど	③特殊寝台： 介護用電動ベッドのこと	④特殊寝台付属品： マットレス、ベッド柵など
⑤床ずれ防止用具： エアマットなど	⑥体位変換器： 起き上がりの支えなど	⑦徘徊感知機器： 踏みと音で知らせるマットなど	⑧移動用リフト： 上から下へ移動する
⑨自動排泄処理装置：尿や便を専用の容器に吸い取って溜める器械。 要支援、要介護1～3の認定の方は一定の例外を除き、便吸引機能がある装置は利用できません。			
⑩手すり 置いて使う手すり	⑪スロープ 工事せず置いて使う	⑫歩行器 色々なタイプがある	⑬歩行補助つえ 特殊な形のつえ

①～⑧の福祉用具は、一定の例外となる場合を除き、軽度認定(要支援、要介護1)の方は利用できません。例外となる状況の場合は、担当のケアマネジャーや包括支援センター職員にご相談下さい。福祉用具は、購入するには高額です。また、レンタルならば修理や交換、返品も業者に任せられ安心です  
♥今回は「福祉用具の購入」についてです♥

## ご近所の助け合い (こんな事がありました。)

一年で一番厳しい季節を迎えております。この季節は真夏と共に死亡率も高い季節となっております。こんな折、玄關で倒れていた奥様を長年ゴミ出しのボランティアをされていた方がおかしと気づき、御親戚に通報されたという事がありました(ボランティアはふれあいの会のメンバーではありません)。何と14年もの長きに渡って3名でゴミを出す助けをしていただいたそうです。その長さに頭が下がる思いです。近くにお住いのご家族がいるとしても、いかなる時に助けが必要になるかわかりません。ご近所さんが一番の助けになる方です。普段の何気ない会話で家族の状況やご自分の体の変調などをお話しておくのも良いかも知れません。又ご近所で普段と違う様子(新聞がたまって、電気がつかない、点いたまま、雨戸の開け閉めがない等)のお宅があれば、遠慮なくチャイムを押ししてみましょう。関ヶ谷自治会は高齢化率(65歳以上)が金沢区内で最も高く話題になる地区です。もう数年すれば二人に一人は高齢者という事になると思います。しかし、上記のようなボランティア精神のある方がお住まいの誇らしい町内でもあります。お互い様という事で何かあれば遠慮なく近所の方をお願いしてみましょう。お互い高齢で力は出せなくても何かお知恵をお借りすることはできるかも知れません。



## 円海山歩く会

2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)

★2月3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～関ヶ谷奥見晴台～自然観察センター◎～関ヶ谷

★2月21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～関ヶ谷奥見晴台～自然観察センター◎～上郷・栄プール～天園～関ヶ谷

★3月3日(月) 奥座～動物園裏～のほな館◎～展望台～夏山ゲートロ～関ヶ谷 約1時間半 ◎トイレ

## 救急時間い合わせ先

- ★横浜市救急医療情報センター (TEL #7499 又は201-1199) 今、診て貰える医療機関を知りたい時 年中無休
- ★小児救急電話相談 (TEL #7499 又は201-1174) 夜間、休日のこどもの急病についての相談
- ★休日救急診療所(金沢区三師会) (TEL 782-8785) 日、祝、年末年始(内科、小児科、外科系(要問合せ)、歯科)
- ★夜間救急センター (TEL 212-3535) 20時～24時(内科、小児科、眼科、耳鼻咽喉科) 桜木町1-1
- ★夜間・休日歯科診療 (TEL 201-7737) 夜間19時～22時半、日・祝・年末年始10時～15時半 中区相生町6-107

## 思い出の地

### ルーマニア



私は1984年から1987年の4年間ルーマニアに滞在した。もう30年ほど前の古いことですが、その頃の事について思い出しながら書いてみました。  
＜政治情勢・経済情勢＞チャウチェスク大統領の独裁政権の絶頂期、治安だけは良かった。強引な工業化を図ったルーマニア経済は破綻、外国からものを買うドルがない。それでも日本の商社はそれぞれ工夫してがんばった。私の場合は、ルーマニアの肥料をベトナムに輸出し、タイの米やコーヒーなどを輸入するパーター取引で食いつないだ。  
＜ルーマニア人あれこれ＞ルーマニア人は東欧で唯一のラテン系、ルーマニア語はイタリア語に類似している。だけどイタリア料理店はみかけない。フランス志向である。だから首都ブカレストのランドマークは凱旋門である。第二外国語もフランス語。ルーマニア人は陽気で人懐っこい。日本人のようにクソまじめではないが、交渉には長けている。大のジョーク好きで重要な商談中にもぼんぼんでくる。70年ぶりというマイナス30度の大雪に襲われ2か月ほど震え上がったことがあった。ホテルも事務所も一般住宅も暖房が利かなくなった。室温が5度というから冷蔵庫内の温度と一緒。そんな時でもルーマニア人のジョークは湧いていた。「窓を開けるな。窓を開けると通りすがりの人が風邪をひくから」  
▽商談の前とかパーティなんかで男性が「サルモナ」といって、女性の手をとり手の甲に軽いキスをしているのによく見かける。こんな習慣は英国王室だけかと思っていたら東欧にも残っている。  
▽花を愛する国民でもある。デートの時は、女性の手には必ず一本のバラがある。それを路上で売っているのはロマン、この国の花の価格は結構高い。  
▽老人を大事にする国民でもある。老人が雪にすべってスッテンコロリンなんかすると、若者たちでもすぐさま駆け寄り老人を抱きかかえるシーンはよく見かける。  
＜在留日本人＞当時ルーマニアにいた日本人は子供を含めても130人そこそこ、大使館職員・日本人学校職員・商社の構成である。だから日本人学校の運動会には大人も全員参加します。  
＜車の定期点検＞日本人の多くはウィーンでドイツ車を購入した。そして春・秋の年2回ウィーンまで点検に行った。ついでに買い出しもした。ルーマニアからウィーンまでは片道1,200km、2日かけて走り走る(初日はハンガリーのブダペストまで800km、2日目はウィーンまで400km)きついのはブダペストまで、道は悪いし税関でいくら待たされるのかわからない。2～3時間は当たり前。無事ブダペストのホテルに着いてドナウ川を眺めながら一杯はたまらない。ウィーンでは衣類・文房具・日常品をせっせと買い込む。当時の東欧諸国はどこも品不足、あっても劣悪品だった。ウィーンを出る時必ず立ち寄るのはとある八百屋、そこのおばちゃんが流暢な日本語で「白菜があるよ、大根があるよ」と迎えてくれる。東欧に滞在した日本人ならだれでも知っている八百屋です。そこでたっぷり野菜を買付け、車に詰め込みウィーンを後にした。私がルーマニアから帰国して1年半後東欧に大きな変化があった。1989年11月にベルリンの壁がなくなった。その12月にチャウチェスクが銃殺された。 穴田



ブラン城  
別名ドラキュラ城

## 晴天に恵まれ“どんど焼き”が無事終わりました。



山歩き参加者  
(関ヶ谷奥見晴台より、みなとみらい方面を望む)

ボランティアの中学生

西金沢中学生12名のお手伝いのもと、次々に餅、きな粉、ごまの餅が出来上がり、およそ800食が、並んで待って下さった方々の手に渡されました。また山歩きでは富士山が良く見え、7名の中学生のサポートがありました。  
多くの方が餅つきの手伝いをして下さり、餅つきや釜利谷地区唯一のどんど焼きが長く続けていられるように、皆様のご協力を引き続きお願いいたします。  
(ふれあいの会)

## 歩く会第93回

今回は、少し足を伸ばし湯河原の幕山公園(まぐやまこうえん)の梅林を訪ねます。湯河原駅より樹齢800年以上と言われる天然記念物のビヤクシンや土肥一族の墓がある城願寺を經由し、右手に初島が浮かぶ相模灘を眺望しながら、ミカン畑を抜け公園まで4km(往復約8km)を歩きます。  
公園の山麓斜面に約4000本の紅梅・白梅が「梅のじゅうたん」のごとく咲き乱れる様子を愛でつつ梅の甘い香りや甘い香りに包まれて、春の訪れを感じてみませんか。また、梅まつりが開催中で特産品の販売などがあるそうです。(山本)



“集合場所は 金沢文庫駅(集合時間：午前8時20分)です。

＜コース概要(歩行約8km)＞

金沢文庫駅◎(8:28)→横浜駅→(JR東海道線)→湯河原駅◎…城願寺…五郎神社◎…ミカン畑…幕山公園管理棟(昼食)◎…梅林最高地点…森下公園◎…湯河原駅◎→戸塚◎→上大岡◎→金沢文庫駅(16:00前後) 注◎はトイレのある所。

日時：3月5日(水) 雨天の場合3月7日(金) ※変更・中止の場合、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+入園料3,120円。

各自持参：弁当・飲み物・敷物・雨具、乗り換えが多いため PasmO、Suicaが便利です。

注意事項：約8km歩きます。道は少しアップダウンもありますがほぼ平坦な舗装道路です。

なお公園からの帰りはバス(有料)もあるので、体力に合わせてお選びください。

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2月26日(水曜日)とします。

尚、連絡先は ①山本、 ②野呂 です。

歩く会第93回(湯河原梅林)に参加します。 申込日 月 日

① 3月5日(水)参加 ② 3月7日(金)参加 ③ 両日参加可能 ※いずれかに○を付けて下さい。

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