

会報 ふれあい

平成26年1月1日

第168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。

〈蛍光灯の点灯管の種類について〉

簡単修理事例

簡単修理の依頼は、蛍光灯に関するものが最も件数が多く、以前いくつか紹介しました。今回は点灯管(グローランプ)が無いと点かない蛍光灯での点灯管交換のポイントをご紹介します。

点灯管はその形状からE形(E17口金)とP形(P21口金)があります。E形(2本で百円～)10W～30W。P形(百円～)は32W用(5P)40W用(4P)などに分かれています。更に、電子回路を内蔵する「電子点灯管」(4百円～)というものもあります。

「電子点灯管」は長寿命で、これに変更するだけでラピッドスタート型蛍光灯(即時に点灯する)に近い感覚が得られます。いずれも口金の形に合った点灯管を購入しましょう。(坂口)



介護保険のおさらい⑬ 〈通所リハビリニデイケア〉 西金沢地域ケアプラザ 吉村晴子

『通所リハビリ』とは、『デイケア』とも呼ばれており、介護老人保健施設(老健)、病院、診療所に通い、医師の指示のもと、理学療法や作業療法などのリハビリテーションを受ける日帰りのサービスです。利用するには医師の許可が必要となります。デイサービスと似ていますが、あくまでもリハビリが中心のサービスなので、入浴がない場合や、食事は外部業者のお弁当を実費で配るだけの施設もあります。中には入浴もできて、施設で調理した食事を提供してくれる施設もあります。介護保険で利用するサービスなので、施設の車で送り迎えをします。要支援、要介護どちらの認定を受けても利用できますが、料金設定が違います。



毎年のようにノロウイルスやインフルエンザの流行時期になっていますが、予防は万全でしょうか？現在のところ、爆発的な発症はみられていないようですが、油断は禁物です。感染予防には細心の注意をはらって、ちびっ子の皆さんが元気にこの冬を過ごされるよう願っております。中止の場合もありますので、自治会館にお問い合わせの上ご参加下さい。今年も、沢山のちびっ子の皆さんが集まってくださることをスタッフ一同お待ちしております。(深見)

日時:1月24日(金)10:00～11:30 場所:自治会館 1階 (Tel.784-4447)

どんど焼き 平成26年1月12日(日) 奥座公園

山歩き:午前10時15分 奥座公園出発(所要60分の予定)
お餅つき:午前10時20分 開始
お餅ふるまい:午前11時30分開始(山歩きが終わってから始めます)

お餅のつき手を募集しています。現地で申し出て下さい。

ふれあい味噌作り

みんな仲良く、ワイワイ・ガヤガヤ「手前味噌づくり」をしませんか？今年も昨年同様ふれあいの会の味噌づくりは、指導者はおかずに参加者がお互いに情報交換をし、和気あいあい、共同作業的に味噌づくりをする会にしたいと思っております。朝の大豆炊きはふれあいの会でした。味噌造りに興味のある方、是非ご参加下さい。

(持ち物等詳細は、参加希望者へ後日ご連絡いたします。)
日時:2月12日(水) 午後1時半～ 場所:コミュニティハウス
費用:1300円位 (国産大豆、生麹の実費、味噌仕上がり約2Kg)
定員:先着20人 受付:1月14日(火)～1月31日(金) 連絡先:松浦

ふれあい味噌作りに参加します。 申し込み日 ____月 ____日

氏名 _____

電話番号 _____ ブロック番号 _____

※自治会館ポストに入れてください。

第35回「ふれあいティータイム」 懐かしの映画上映会「用心棒」

今回は日本映画界の巨匠、黒澤 明監督の傑作時代劇「用心棒」(昭和36年・110分)を上映します。江戸時代、上州の宿場町にふらりと現れた放浪の浪人が、町で対立する二組のやくざ勢力を、たくみにあやつって両者を壊滅に追い込む物語。浪人(三船敏郎)対やくざ(仲代達矢)の一騎打ちも見どころ。マカロニウエスタン「荒野の用心棒」はこの映画のリメイク。共演:山田五十鈴、司 葉子、加藤大介 他



日時:1月21日(火) 午後2時～4時
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。
問い合わせ先:久松

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6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～動物園裏～ひょうたん池～大丸山～関谷奥見晴台～奥座
☆1月17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～自然公園～能見堂跡～文庫駅 (掃りバス or 徒歩)
☆2月3日(月) 奥座～関谷奥見晴台～自然観察の森～関ヶ谷 約1時間半 連絡先:野呂 ◎ トイレ

九重山

思い出の地

平成と年号が変わった年の春、福岡支店長を拝命した。中学、高校の受験生を抱えていたので、単身赴任となった。天神の隣赤坂に居を決めた。会社は博多駅前にあったので地下鉄でも、バスでも、徒歩でも約30分程の通勤時間だ。その上、会社からも自宅からも中洲は徒歩15分の至近距離、仕事柄もあり、平日は毎晩のように飲み歩いた。更に朝食付き、部屋は掃除付きの単身者専用マンションでもあったので、洗濯以外面倒な家事も無く、休日は従来以上に時間に余裕が出来た。そこでせめて休日の酒断ちと健康のためにも土曜、日曜は九州各地の観光巡りと好きだった山登りを計画的に行うことにした。

幸い、九州には、阿蘇山系、九重連山、霧島連山、雲仙山系等、1,700m前後の比較的低山で幾つもの山が連なりスケールの大きい眺望と温泉がセットで楽しめる山が多い。また、福岡からでも1泊か2泊で登山可能な山が多い。百名山の屋久島の宮之浦岳ははじめ祖母、開聞、他にも傾、由布岳、鶴見岳。地元福岡にも豊満、背振、三群、古処の山々があり、遠方は週末の出張に併せて一通り登り切った。

どの山にもそれぞれ思い出がある。中でも赴任後最初に登った九重への山行が印象的だった。6月初旬、晴天を狙い天神から九州縦断高速バス乗車、やまなみハイウェイの最高所の牧戸峠からスタートした。遠くに由布岳の双耳峰を眺めながら稜線伝いに久住山(1,786m)に至った。阿蘇五岳、祖母、傾、普賢の大パノラマ、眼下には広大な飯田高原が見える。途中の稜線にはミヤマキリシマが。

久住からは、殆ど登山者のいない稲星山(1,774m)白口岳(1,720m)をぬけ鉢立峠に降りた。夕刻法華院温泉に至った。当時の法華院山荘は未だ薄暗いランプ灯りと節穴の温泉といった鄙びた山小屋だった。小屋の前に広がる坊がつるは三方を三俣山、平治岳、大船山に囲まれた大草原と温泉で「坊がつる讃歌」の世界そのものだ。周辺の山々には馬酔木林の中にミヤマキリシマが咲き誇っていた。夜ともなると暗闇の中で、満天の星が輝き、テントの灯が点在していた。翌早朝に大船山(1,786m)を往復し、坊がつるを横断、雨ヶ池に向った。雨ヶ池からは樹林帯の中、長者原に出た。季節はまさに梅雨入り直前で、澄み切った青空の下、九重の九重たる指定天然記念物のミヤマキリシマがかしこに咲き乱れ、景観と変化に富んだコースに魅了された。

これが病みつきになり九州在勤3年の間、気が向くと九重へ向かった。北千里から法華院へ、或いは飯嶋守から三俣山(1,745m)へ、長者原からコース平治岳(1,642m)を経由し法華院へと都度コースを変えて計5回、東京に戻ってから1度、退職後には2度で計8回通った事になる。

星生山(1,762m)を経由し北千里浜コースを回った時には何百年振りかで硫黄山(1,554m)が噴火し、真黒な噴煙を上げ、臭臭を放っていた。

最後に九重を訪れたのは4年前の6月である。地域の数家族程と「九重、阿蘇登山とミヤマキリシマ観賞登山」を企画した。間の悪い事に5月に体調を崩し10日程入院、手術をして出発予定日の2週間前日に退院した。主治医からは旅行はとまかく、登山は無謀だと計画の延期ないし登山中止を言い渡されたが、企画立案者として、またキリシマ開花のタイミングもあり、何とか口説いて、山行きを決定した。主治医が山中での万一の為と診療情報提供書と現地医師への紹介書を書いてくれた。病み上がりで、何時になく、息を切らしながら歩いた阿蘇、九重は、天候にも恵まれ、十数年振りだと言う程のミヤマキリシマの当たり年だった。山や稜線はもちろん岩稜までもがピンクに染まり、一面が絨毯の様だった。

翌日は生憎の霧雨の中、長者原へ下り、ラムサール条約登録地でもある、たて原の温泉を歩いた。一行の感激は一入で、病をおしての企画は大成功だった。機会を作り、また何時か訪問してみたいものだ。 齊藤



歩く会 平成26年の予定

第91回	1月8日	品川七福神	第96回	6月	菖蒲園(横須賀)・塚山公園
第92回	2月	三溪園	第97回	7月末	バスハイク(日光白根山方面)
第93回	3月	湯河原	第98回	10月	バスハイク(赤城山)
第94回	4月	飯山観音(厚木)	第99回	11月	高尾山
第95回	5月	三浦半島横断No2 森戸川源流～森戸海岸	第100回	12月	鎌倉(紅葉)

※5月に昨年同様バーベキューを予定しています。

歩く会第92回

横浜には沢山の公園がありますが、三溪園と山下公園は代表的な公園です。三溪園が三重塔を始め、日本の古い建物と山水の伝統的な日本庭園の面影を持つ公園なら、山下公園は現代的な顔を持つ公園です。二月の歩く会はこの二つの公園を歩きます。(浅山/野呂)

「集合場所は 金沢文庫(集合時間:午前10時00分)です。」

《コース概要》
金沢文庫◎(10:04) → 杉田駅◎ → 新杉田駅 → 根岸駅◎ → 三溪園◎ → 昼食と三溪園内周遊 → 本牧 → 山下ふ頭入口◎ → 山下公園 → 山下臨港線プロムナード◎ → 赤レンガ倉庫◎ → 桜木町◎ ※◎はトイレのある所。
歩行時間 約3時間(昼休みを含む)約6km
日 時:2月13日(木曜日)。雨天の場合は中止。
※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510円(桜木町まで)。
三溪園入場料金:500円、但し65歳以上は無料
年齢を保證する免許証などをお持ち下さい。
各自持参:弁当・飲み物・敷物・雨具など。
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10日(月曜日)とします。
尚、連絡先は①浅山、②野呂です。



歩く会第92回(三溪園～山下公園)に参加します。 申込日 ____月 ____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____