

会報 ふれあい

平成25年12月1日

第167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、気軽にご相談ください〉

簡単修理事例



簡単修理の相談をいただき、お宅に駆けつけ不具合を確認めようとしたところ、何事もなかったかのように正常に動作した例がありました。動かなかった原因は不明です。私達も極く普通に触っただけで、修理らしい修理は何もありませんでしたが、お役に立て、極限の簡単修理と思えました。
お困りの場合、気軽に依頼できることがあることの安心感を持っていただくことが大事と感じました。勿論私達の持っている技術は限られますので修理できない場合もあります。その場合でも極力お手伝いできるような、信頼できる専門業者の情報なども集めています。気軽に相談してください。(坂口)

ふれあい クリスマス・コンサート

今年のクリスマス・コンサートは二組の新たな出演者を迎え開催します。独唱とピアノ演奏そして女声・男声コーラス、恒例の全員での歌唱など、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21日(土曜日) 13時半～15時

場所: 釜利谷西コミュニティハウス 多目的室

出演: 独唱: 長岡さん、ピアノ伴奏: 裏川さん

ピアノ演奏: 中沢さん(子供達や大勢の皆さんと一緒に歌唱や演奏)

女声コーラス: スウィング(結成10周年)、男声コーラス: コールせきがや(結成7周年)

演奏曲目: 出演者ごとに、O sole mio(私の太陽)など4曲、プロムナード(展覧会の絵)など4曲、クリスマスソングなど4曲、あの鐘を鳴らすのはあなたなど4曲、皆で歌う歌は赤鼻のトナカイ、きよしの夜、ほか多数

口腔ケア講習会に参加して



人間の本能である食生活は美味しく食べる事で、心身共に豊かになれその為には口の中をきれいにし、丈夫な歯をもつ事が重要です。先ず口内の汚れは、脳卒中、動脈硬化や糖尿病等の成人病を引き起こすので、食後に嗽をすると予防が出来ます。具体的には口の中を4ヶ所に分けての嗽を各々行い、最後に口全体をぶくぶくとする事で、食べ物の滓がとれます。肝腎な歯磨きは、歯ブラシを歯肉と歯の境界部に当てながら揺する。また歯の裏側は歯石が溜まり易いので、そのブラッシングも重要です。それから、舌の表面は舌苔という粘膜の垢や細菌の塊が付着し易く、それが口臭の原因になります。その予防として、舌の左・中央・右の3ヶ所に歯ブラシを当て、舌の奥から手前へ軽く擦る。尚専用の舌ブラシもあります。次に入れ歯の洗浄法と管理法、東日本震災の折には入れ歯をなくした方が多かった事から、洗浄液に入れるのは30分で良い事、あとは真水に入れて枕元に置く事が良いとの説明を受けました。

最後に、簡単にできる口や肌に潤いをもたらす体操や血液循環を良くする体操を身振り、手振りにて教えていただき、楽しく有意義な講習会のひと時でした。 高橋



介護保険のおさらい区 通所介護=デイサービス > 横浜市西金沢地域ケアプラザ 吉村晴子

『通所介護』とは、『デイサービス』とも呼ばれており、福祉施設で入浴や体操、食事、レクリエーション等のサービスを受ける日帰りのサービスです。施設によって、1日タイプ(9:30～17:30くらい。施設により多少違う。)と、機能訓練のみを行う半日タイプ(午前、または午後のみ利用)があります。機能訓練のみのタイプはリハビリデイサービスと呼ばれ、半日の短時間利用なので、一般的に食事や入浴がついていません。どちらのタイプも、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。

<1日タイプのイメージ>



車いすの方も送迎OK!



大浴場もあります



普通食、キザミ食など色々あります



おやつもあるよ!



楽しい季節の行事やレクリエーションを行います

次回「通所リハビリ = デイケア」についてです

寄せ植え講習会

今年も「花のナガシマ」さんを講師に迎え寄せ植え講習会を行います。

日時: 12月25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9日(月)～18日(水) 先着30名

※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。海老根



紅花会

報告 第11回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い H25.10.30

今回は、新しく2家族の方が加わり、体調を崩して暫くご参加のなかった方等もいらして多くの語らいが出来た集いになりました。お連れ添いを介護していらっしゃる方々が、段々高齢化し、心身共に大変お疲れではないかと案じられます。国は平成27年度の法改正で、初め介護2以下の方達は特養に入れられないようにするとの見解を発表しました。でも認知症の場合、2以下でも一日中見守りが必要な方もいます。その後の各方面の抗議で、場合により受け入れることもあるというように変わってきたようですが、どうなるのでしょうか。(現在はまだ大丈夫です)無理をせず、デイサービス、ショートステイ、老健等をどんどん使って、介護する家族が疲労で倒れる事のないように願っているばかりです。

第12回紅花会の集い

次回の集いは、新年会を兼ねて食事をしながら、下記の要領で行いたいと思います。

同じ思いでいるかも知れない人達と話したい、と思っていられる方などぜひご参加下さい。

日時: 平成26年1月25日(土) 12:30～15:00

場所: 西金沢地域ケアプラザ 多目的ホール

会費: 1500円 1月22日(水)までに参加できる方はご連絡ください。(中山)



円海山歩く会

12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)

☆12月2日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。今回は、獅子舞に紅葉を見にゆくと、少し長く約2時間
奥座～市境広場～天國～獅子舞～市境広場～関ヶ谷

☆12月20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～市境広場～天國～明王院～バス～関ヶ谷 オプション: 紅谷(菓子工場)

☆1月6日(月) 奥座～動物園裏～ひょうたん池～大丸山～関ヶ谷奥見晴台～市境広場～関ヶ谷 (野呂)

関ヶ谷のペット



初めまして、6丁目の齊藤バビ(パピオン)です。今年7月18歳になり、10月19日ワンちゃんには珍しい御長寿犬として、金沢祭り「いきいきフェスタ」で区役所と獣医師会から表彰されました。この春まで、超健康優良児の医者知らずで、

元気そのものですが、5月に「前提障害」を発症し、一日で体が不自由になり、そのうえ今年の記録的猛暑で一気に衰弱してしまいました。近頃では段々歩くのが億劫になり我家から草舞台公園までの往復は母乳車や車のお世話になっています。

賞状と記念のバッジ

なおバビちゃんは(11月27日)亡くなりました



歩く会第91回

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)

集合場所は 金沢文庫(集合時間: 午前9時30分)です。

<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(昼飯)◎ → 天祖諏訪神社(福祿寿)・鈴ヶ森利場跡・磐井神社(弁財天)・大森海岸 → 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8日(水曜日)。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940円。

各自持参: 弁当・飲み物・数物・雨具など。

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25日(水曜日)とします。尚、連絡先は①浅山、②野呂です。

歩く会第91回(東海七福神)に参加します。

申込日 月 日

氏名

ブロック

電話番号



緑道さんぽ

また始めちゃいました!!



今年の流行語のひとつ「いまでしょ!」は、まさに今年のワクシを押し出してくれました。

コール関ヶ谷で歌っていらっしやる當舎さんに「一緒に歌いませんか?」と誘われたのが二年ほど前。横浜合唱研究会へのお誘いです。

会の名前を聞いただけで、私には縁がなさそう。指揮の佐藤菊夫先生は音楽の都ウィーンで長年活躍され、国内でも数々の功績を残していらっしやるという方。ピアニストもヴォイストレーナーも一流の方々。そんな中で歌えたらと食指は動きつつ、臆病者の私は怖じ気づきお断りしていました。

今年に入り、又、當舎さんから「どう?歌わない?」と声を掛けられました。

そんな経緯を娘に話したところ、「人生、あした終わるかもしれないよ。誘ってもらえるなんてもう無いかもしれないから、今歌わなくちゃ」と背中を押されました。

・・・という訳で怖じ気づかずやってみるか・・・となったのが三月。

誘ってくださった當舎さんには、今となっては感謝です。

コール関ヶ谷の林さんも入り、新人の二人はオズオズ・ドキドキ。

イキナリ初見で歌い始めたのがフランスの現代作曲家プーランクのグローリアでした。

目まぐるしい転調、移調、拍子変えと度肝を抜かれ、隣席の先輩に「訳わかんないうちに終わっちゃった」と告げたところ、「今に癖になるわよ」とにっこりされ、フーンと溜息の私。

それからの私と林さんは當舎さんの助けを借りながら必死の勉強開始です。

譜面は書き込みみだり。何せ二年がかりで仕上げる曲を、素人の二人が半年で追いつかなくてはならないのですから休んでいる暇はありません。毎週の練習は勿論休まず、新宿での十時間練習にも耐え、漸く九月七日を迎えました。

舞台は、五十年以上前から横浜市民が誇る神奈川県立音楽堂。

ステージに立ち正面を向くと、なんと関ヶ谷自治会がここで開催されたかと思うほどの皆様のお顔。どのお顔も大変暖かい表情で見つめていらっしやいました。

心強い応援、本当にありがとうございました。

二部はスタンダードな合唱組曲「旅」、三部の「名曲集」と聴きなれた、あるいは皆さんが歌いなれた曲が続き、ホール全体が和やかさに包まれたようでした。

かの巨匠カラヤンは「合唱の心を考えずに指揮は成り立たない」と残しているそうです。様々な声を一つの音楽へとまとめ上げる心。

夫々の力を出しあい「ふれあう関ヶ谷」合唱は、わたしたちの暮らしにも通じている気がしませんか?

今、横浜合唱研究会は二年後の五十周年記念演奏会に向け既に歩き始めております。

お互いに元気で過ごし、また再び、二年間の成果を見届けて戴ければ大変幸せに思っております。

重ねてありがとうございました。 和泉



林さん

當舎さん

著者