

# 会報 ふれあい

平成25年5月1日  
第160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。

## 「蛍光灯の天井照明器具をLED照明器具に交換」

## 簡単修理事例

今まで取り付けられていた照明器具を外した時に以下の配線器具(引掛シーリング等)が付いているか確認します。これがない場合は電気工事が必要です。



①引掛シーリングにLED照明器具に付属のアダプタをはめ込み、②このアダプタに照明器具本体を取り付ける。③アダプタの差込口(コンセントのようなもの)にコネクタを差し込み、④カバーを取り付けると完成。  
①をカチッという音がするまで確実に行うことがポイント。(この手順は照明器具の取扱説明書に詳しく書かれています)(坂口)

ちびっ子の皆さんお元気ですか?春になったとはいえ、今年の4月は気温の変化が激しく体調をこわされないうご注意ください。また、巷では風疹が流行しています。ワクチンによる予防対策を実施されることをお勧めいたします。5月下旬ころにはきっと気温も落ち着いてしぎ易くなっていると思います。スタッフ一同お待ちしております(深見)

日時:5月24日(金)10:00~11:30 場所:自治会館 1階 (TEL784-4447)

### 円海山歩く会

集合場所:奥座公園 出発時間:午後1時半 ※6月から午後3時(雨天中止)

☆5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 :約4km  
奥座~関谷奥見晴台~ビートルズ・トレイル~遊水池上トンネル~しだの森~奥座

☆5月24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 :約6.5km  
奥座~関谷奥見晴台~ビートルズ・トレイル~いっしんどう広場~瀬上池~馬頭観音の丘~奥座:

☆6月3日(月) ※ 出発時間 午後3時 ゆっくり比較的近いコースを歩きます。約1時間半 :約4km  
奥座~動物園裏~遊水池~なばな休憩所~おもしろ自然林~ののほな館~関ヶ谷:  
経路は変更になる場合もあります。連絡先:野呂

### いらっしゃい! 婦人部フリーマーケット

日時:5月25日(土曜) 11時~  
出店します!! 焼きそば 100円 ラムネ 100円

## 思い出の地

### 故郷高知県足摺岬の想い

人は皆、生まれ育った故郷を思い出す。子供のころ、仲の良かった友達と楽しく遊んだことや、いたずらをして近所のおじさん・おばさんから叱られたことなど・・・。

私の故郷は、四国高知県西南端の足摺岬である。そこには、四国八十八箇所第三十八番札所の金剛福寺がある。黒潮の打ち寄せる断崖は80m位でその上に足摺岬の灯台がある。(写真参照)周囲はツバキ・ウバメガシ・ピロウ等の亜熱帯植物が密生している。

岬の沖合は、カツオの好魚場といえる。しかし、足摺岬は、台風銀座でもあり、毎年そのシーズンになると暴風に見舞われる。

生まれ育った足摺岬の交通の便は良くないが、とても人情味があり南国情緒豊かな田舎といえる。足摺岬の近くには、松尾、大浜、中浜と呼ばれるところがある。幕末の政局に大きな役割を果たしたジョン万次郎(中浜万次郎)は、中浜の漁師だったという。

また、普段はJR高知駅前にある坂本龍馬像(高さ5.3m、重さ400kg)が横浜赤レンガ倉庫イベント広場にお目見えし、観光客を楽しませたと報じられた。これは、高知県産野菜のPRイベント「高知野菜夜明けゼンイン横浜赤レンガ倉庫」の一環で、高知県の農産物を広めるため龍馬の力を借りたものといえる。

私は中学3年生のときに、当時横須賀市内に引っ越してきた。当初は、生活習慣や言葉の違い、特にしゃべるときアクセントの違いに戸惑った。時の経つのは早いもので、その後、東逗子からこちら関ヶ谷に住みついて30年目になる。幸い親切で心優しい近所の方達とお付き合いをしながら生活している。

現在の仕事は、まだ、完全退職してはいるが某大学で教育の仕事に携わっている。もう暫くの間(あと1~2年間位?...)現在の仕事を通じて学生や企業人に「良い影響と良い刺激」を与えたいと思っている。

昨年「ふれあいの会」に入会し、時々歩く会やイベントに参加するようにしている。また、「菊作りの会」にも入会し、会員の皆さんと菊作りを楽しんでいる。世の中に花が嫌いな人はいない。また、花が好きなのに悪人はいないといわれる。気の合う素晴らしい仲間がたくさんいることに感謝!..... 山下

### 野村住宅 DIY

野村住宅も最後に建った家から数えても30年を経過しました。

#### 網戸・サッシ

網戸の滑りが悪い、サッシが重たいと感じの方も多と思います。徐々に動きにくくなって行くことですので、こんなものかと思われている方も多いのではないのでしょうか。

網戸の下には、小さな戸車が付いていることをご存知ですか?これを取り換えることでぐんと滑りが良くなります。野村が付けた網戸は「不二サッシ」というメーカーだと推察いたします、もうなくなってしまった会社です。他のメーカー品でも構いませんが、この製品が付近の店で一番安価に買えるのは「京急ハウズ」です。代用品で2ヶ700円、不二サッシのものが1ヶ441円です。ドライバー1本で簡単に取り換えられます。(1枚の網戸に2個必要)。なおネットで大量注文(100個単位)すれば不二サッシ製が1ヶ200円で購入できます。サッシは「クレ55」(製品名)などを注せば軽く動くようになります。(青柳)

『ケアマネジャー』とは要介護認定を受けた方が、適切な介護保険のサービスを利用できるように「介護サービス計画」(ケアプラン)を作成する専門職のことです。自宅で介護生活を送る上での様々な問題について相談できる、重要な役割を持つ人です。都道府県の実施する試験に合格し、所定の研修を受け資格を取得します。ケアプランとは、認定を受けた方が安心して生活できるようにはどんなサービスが必要なのかを判断し、ご本人やご家族の意思や希望を考慮しながら、いつから、どのようなサービスを、どこのサービス事業所に依頼するか等、手配・調整する事をいいます。常に最適なサービスを受けられているか確認するために、毎月要介護者宅を訪問します。ケアプランを作成してもらうにあたり、ケアマネジャーとご本人の間で契約を交わす必要があります。ケアマネジャーの事業所は、ケアプラザや福祉施設のほか、介護サービス事業所などに併設されていることが多いですが、単独事業所や個人で営業していることもあります。担当を依頼するには直接事業所に行ってもよいですが、ケアプラザにお問合せ頂ければご希望に応じてご案内いたします。

このようなプランでいかがですか? 火曜日はデイサービスで仲間交流!

ケアマネジャーの〇〇です。 よろしくお願ひし

「ケアプラン」  
現状: 居間1人でのことが多い  
目標: 張り合いのある生活をしたい。  
計画: 毎週(火) デイサービスに通う。

次回からは各種介護サービスの詳細についてシリーズでお伝えいたします

### 第29回「ふれあいティータイム」 古事記と落語のお誘い

今回は地域でご活躍のお二人による落語と古事記の語りです。

古事記:「倭建命」 語り手:北澤道子さん(山の手)  
山の手在住の北澤道子と申します。西小の「よみかさせの会」で語り始めた「古事記」ですが、幸い、子どもたちが喜んで聞いてくれる(ような気がする)ので、調子によって続けて13年。今回は、ご存じ倭建命=日本武尊=ヤマトタケルノミコトの生涯を、30分弱で語ります。なにとぞよろしくおつきあいくださいませ。

落語:「狸賽」 「初天神」 語り手:古本亭夢若(親跡和加子)さん(28ブロック)  
こんにちは、今回は二題の落語をお楽しみ頂く予定です。見どころは「初天神」で、おだんごを食べる場面。目下、本物のおだんごで猛練習中、頑張っています。

日時:5月21日(火) 13:30~  
場所:自治会館1階 問い合わせ先:入野

### ご近所の集い

【12地区】桜が満開の3月24日(日)午後1時から12地区の「ご近所の集い」を開催しました。12名の参加をいただき、東日本震災で被災されたご親戚の方を迎え入れた時の苦労話など、身近な話題を交換し合い、有意義な時間を過ごすことができました。当日集まった男子5名が世話役となり、年間二回地区長の交代の時期に合わせて定例開催とすることとなりました。(山本)

## 歩く会バーベキュー

歩く会 初のイベント「バーベキュー(BBQ)」を金沢動物園バーベキュー広場で開催いたします。新緑の中を、材料を担いで短いハイキングをしてから、青空の下で皆と美味しい料理とお酒でワイワイガヤガヤ楽しく過ごしませんか。(山本)

“集合場所は 奥座公園(集合時間:午前10時30分)です。”

《コース概要》  
奥座公園(10:30)・・・動物園裏・・・シダの谷・・・金沢動物園バーベキュー広場(昼食)◎・・・関ヶ谷

日時:6月7日(金)。雨天中止 ※中止の場合、2日前に連絡します。  
会場:金沢動物園バーベキュー広場  
参加費用:参加費2,000円。  
持ち物:リュック(スタッフが用意した食材、飲み物などを分担してお持ちいただきます)  
注意事項:山を歩きますので、滑りにくい靴でご参加ください。蚊などに刺されたくない方は虫よけ薬を持参ください。当日の健康管理は自己責任でお願いいたします。  
募集人員:申し込み順30名 5月11日(土)~自治会館の申し込み用紙にお名前等お書きください。尚、連絡先は①山本 または ②野呂 までお願いします。

## 歩く会第85回

横須賀しょうぶ園は、412品種、14万株のハナショウブが3.8ヘクタールの敷地に咲き誇る全国有数のハナショウブの名所です。しょうぶ園の散策を楽しんだ後は、里山風の風景を見ながら三浦按針の塚がある塚山公園に行きます。塚山公園は横須賀港を見渡す事が出来ます。(野呂)

“集合場所は 金沢文庫(集合時間:午前10時30分)です。”

《コース概要》  
金沢文庫◎(10:41)→汐入◎→菖蒲園◎・・・菖蒲園内散策および昼食・・・按針塚・塚山公園◎・・・逸見駅◎→金沢文庫 ※◎はトイレのある所です。

歩行時間:約4時間(昼休み、散策時間を含む) 歩行距離 約5.5km。  
日時:6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、入園料300円及び各自負担の交通費590円。  
各自持参:弁当・飲み物・敷物・雨具、(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 までメールしてください。  
参加申込締切は6月8日(土曜日)とします。尚、連絡先は 野呂 です。

歩く会第85回(横須賀しょうぶ園・按針塚・塚山公園)に参加します。 申込日\_\_\_\_月\_\_\_\_日

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