

※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



「簡単修理の範囲について」

先日雪の重みで崩れたパラソルの補修をお手伝いしました。この例の様に自分もしくは配偶者で実施したいが、何らかの理由でできない作業について相談に乗ります。対応可能な作業の目安は二人で一時間程度です。作業は原則として二人もしくは相応の人数で対応します。対応出来ない作業はシルバー人材センターなどの専門家を紹介します。部品や材料費の実費のほか、特殊な場合を除き一件500円(以前は作業一人一時間500円としていましたが見直しました)を頂きます。(坂口)

第27回ふれあいティータイム (音と映像による懐かしの映画音楽 第3回)

映像を観ながら映画音楽を楽しんでいただく企画です。過去2回実施しましたが好評をいただきましたので、今回総集編として開催します。

熟年世代にとっては、映画とそれに伴う映画音楽は忘れられない青春時代の思い出ではないでしょうか。今回は一部曲目を追加して、映像と音楽130曲を準備しますので、お好きなナンバーをリクエストして下さい。

日時:2月20日(水) 午後1時半～3時半
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。)
問合せ先:久松

主な映画音楽:

風と共に去りぬ、カサブランカ、黄色いリボン、第三の男、雨に唄えば、シェーン、帰らざる河、エデンの東、ピクニック、愛情物語、暮情、戦場にかける橋、南太平洋、太陽がいっぱい、ウエストサイド物語、ティファニーで朝食を、サウンド・オブ・ミュージック、男と女、卒業、白い恋人たち、ロミオとジュリエット、ひまわり、ある愛の詩、ドクトル・ジバゴ、ゴースト、タイタニック、他



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11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～自然公園～能見堂跡～文庫駅
 - ☆2月28日(木) 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～関谷奥見晴台～市境広場～天園～十二所・明王院(帰りはバス;ご希望の方は紅谷(お菓子屋)に寄る事も可)
- ※ 経路は変更になる場合があります。野呂

今回は【地域密着型サービス】についてご紹介いたします。
介護サービスを受ける人が「住み慣れた地域の中で馴染みの人間関係などを継続しながら暮らし続ける」ために設けられたサービスです。そのような観点から、原則として自分が住んでいる市区町村内の施設しか利用することができません。その代り施設などの規模が小さいので、利用者のニーズにきめ細かく応えることができます。(4～8は「要支援」認定の方は利用できません。)

- ① 小規模多機能型居宅介護：デイサービスを中心に訪問介護、ショートステイ(宿泊)が利用できます。
- ② 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)：少人数で共同生活を営みながら、生活介護を受けます。認知症の方が対象です。
- ③ 認知症対応型通所介護(認知症対応型デイサービス)：認知症の方を対象としたデイサービスです。
- ④ 夜間対応型訪問介護：夜間の訪問介護サービスです。定期巡回と利用者の求めに応じた随時訪問があります。
- ⑤ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護：訪問介護と訪問看護が連携して、24時間定期巡回、随時対応・訪問するサービスです。
- ⑥ 複合型サービス：小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせたサービスです。
- ⑦ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護：定員29人以下の小規模で運営される介護老人福祉施設です。
- ⑧ 地域密着型特定施設入居者生活介護：定員29人以下の小規模で運営される有料老人ホームです。

※次回は<施設サービス>についてです

百人一首の好きな方、集まりませんか?

関ヶ谷地区の小中学校、釜利谷地区の中学校ではこの時期百人一首が盛んに行われています。しかし大人向けに行われているところは近くにありません。

百人一首に興味のある方、一度集まってお話しませんか?
競技会方式ではなく、緩やかな形で百人一首遊びが楽しめればと思っています。



連絡先: 今泉
日時: 2月12日(火曜日) 午前10時から 場所: 自治会館・和室 申込不要、当日自由にお越し下さい



ちびっ子の皆さんお元気ですか? インフルエンザやノロウイルスによる風邪が流行しています。まだ、注意報がでていますので、先月同様、ご参加される時は前もって会館の常務員さんに開催の有無を確認の上ご出席ください。なお、風邪気味もしくは体調の悪いお子さんやお母さん方は、出席を控えられますようお願いいたします。(深見)

日時:2月8日(金)、22日(金)10:00～11:30 場所:自治会館 1階 (TEL784-4447)

ゆりのきお食事サービス

平成4年にスタートしたゆりのきお食事サービスは、高齢者向けに月3回民生委員さんを経由して申し込むと、おいしいお弁当を実費(500円)で届けていただけます。

高齢者の見守りや、要望を民生委員さんが把握する良い機会にもなっています。
平成23年2月のレシピより(自治会ホームページ「ゆりのきの部屋」掲載)

【干しいもの豚肉巻き】 懐かしい干しい芋を肉でまいてみました。
豚肉に塩胡椒し、干しい芋を細長く切って芯にして巻き、フライパンで焼き、しょうゆ、酒、味噌を絡めます。



耐震診断説明会の補足

12月に実施しました説明会は講師の説明の後、熱心な質疑が行われましたことは「関ヶ谷だよ1月号」の報告の通りです。説明会に出席されなかった方のために、言い忘れていたことを少し補足致します。

- ① 最初の「耐震診断」と次の「訪問相談」までは無料です。「訪問相談」は診断の結果を踏まえて、どこをどのように補強工事をするか、そして補強工事の費用の概算金額の説明が有ります。
- ② 助成金の申請手続きが複雑で時間を要します。そのため、最初の診断から完成まで1年位かかると申し上げました。その辺の手続きと詳細な工程を実例として表に纏めましたので、下記あてご連絡下さい。工程表を差し上げます。
- ③ また、建物の補強工事以外に格安で設置出来る鉄骨でシェルターを作り、寝室だけ或いは居間だけ防護するという方法もあります。それにも補助金が出ます。

防災VG 小西

歩く会第82回



3月の歩く会は早春の「三浦海岸河津サクラ」です。

三浦海岸の河津サクラは、本家の伊豆河津サクラには及ばないまでも、最近では首都圏から近いサクラのスポットとして人気があります。三浦海岸駅から小松ヶ池までの約1.3kmの京急線路沿いと、小松ヶ池周囲に約1,000本の河津サクラが咲き乱れます。葉の花の黄色い花がサクラを引き立てます。帰りに、三崎の海の幸や三浦の朝どり野菜などのショッピングも楽しめます。(山本)



「集合場所は金沢文庫駅(集合時間:午前10時30分)です。」

<コース概要>

金沢文庫駅◎(10:34)→三崎口駅◎・・妙音寺◎・・杏形公園◎・・小松ヶ池公園◎(昼食)・・小松ヶ池◎・・三浦海岸駅◎→金沢文庫駅(14時半頃着) ※◎はトイレのある所です。

歩行時間 約2時間。

日時:3月1日(金曜日)。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1,030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23日(土曜日)とします。

尚、連絡先は①野呂 または②山本です。

歩く会第82回(三浦海岸河津サクラ)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



毎日12,000歩を歩くの記

3年前の正月、家族が集まった時に出先で連絡がつかないと困る・との理由で携帯を持ち歩くようになったのがきっかけで、携帯の歩数計記録を気に留めるようになった。

ある時(22年9月末)、無意識に歩いて来た9ヶ月間の歩数値を見たら1日平均約6,800歩でした。この時を契機に、歩数目標を決めて歩くようになりました。その後、毎日12,000歩を目標にするようになり、歩くと言う単純な行動の繰返しになるので「何かをしながら歩いたり、歩く先々で何かをしたり」、「仲間と楽しみながら歩く」ようになりました。

歩くコースは、緑道及び隣接する裏山の組合せが定番で、午前と午後に分けて歩くことが多い。

たまたま定番コースの緑道で知りあったNさんにコール関ヶ谷(男性コーラス同好会)を紹介され入会し、その同好会仲間からたくみに、自治会役員や見まわり隊に勧誘され、更にその仲間から他の同好会や自主活動部にも誘われ入会しました。それに伴い多くの仲間ができ、大切な財産になっています。

※「何かをしながら歩いたり、歩く先々で何かをしたり」の事例

①コール関ヶ谷(男性コーラス同好会)の課題曲や仲間とカラオケで歌う曲を聞き、練習しながら歩く。

この同好会は、会員12名、平均年齢70歳弱、初心者から経験豊富な方までいろいろで、月2回練習する。演奏は、年に数回、施設へ慰問、ふれあい主催のクリスマス会、コミュニティハウスの文化祭等で、帰路には、カラオケで締めます。

②カメラ片手に歩く。今年元旦に裏山から見た富士山と初詣先の手子神社の参拝風景を自治会のホームページに掲載。

③緑道の両端にある北の門と南丸公園では、ストレッチ、腹筋、懸垂等をする。早朝歩きの時に実施。

※「仲間と楽しみながら歩く」の事例

①ふれあい主催の歩く会に参加。今年は、1月に金沢区の七福神巡りに参加し、2万歩歩いた。

②山好会の行事に参加し、山歩きをする。昨年は北岳登山に参加。今冬は、冬山登山が実施されたが、断念。ところが1月14日は大雪、翌早朝に裏山の横浜市で一番高い大丸山に登り、雪山気分を味わって来ました。当日は、約9000歩。

③見まわり隊の仲間と週2回夜8時から1時間、3、4丁目を見まわり歩く。情報交換の場にもなっています。約6000歩。

④緑道愛護会の仲間と月1回、緑道の清掃活動をしながら歩く。すがすがしい気持ちになる。約6000歩。

⑤SGG(関ヶ谷グランドゴルフ)仲間と週2回、グランドゴルフを楽しみ、帰路は、緑道を遠回りして帰宅、6000歩とする。

この同好会は、会員数42名、草舞台公園で約1.5時間プレーする。明るい仲間、成績は、グランドの影響で左右され、運70%、実力30%です。この2つの要素がかみ合うとホールインワンとなり、ボーナスポイントに入った時の快感が味わえます。この要素が今一歩及ばず1月の月例大会では、準優勝でした。

※文中の同好会、自主活動部は、入会を歓迎しています。
田中 SGG合宿 筆者:後列右端

