

会報 ふれあい

平成25年1月1日

第156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。

簡単修理事例

洗面所の蛍光灯(蛍光管)と点灯管(グロースター)の交換後に、点滅など不安定な点き方をしているのを見て欲しい、との依頼がありました。別な種類の蛍光管に変えたら正常に点灯しました。この例のように、蛍光管は、点灯方式(3種類)に適した製品を選ぶ必要があります。蛍光管の包装箱または現品に書かれた記号(FCLなど)を確かめて、今まで使用していた蛍光管と同じ種類のものに交換しましょう。



点灯管(グロースター)と組合わせて使用するスター型(記号は「FL」「FCL」)。
点灯管のないものは2種類。現在主流のインバーター型(記号は「FHF」「HF」)。
ラピッドスタート型(記号は「FLR」)トンカチでは40W直管型のみ販売。(坂口)

第26回ふれあいティータイム 懐かしの映画上映会 「晩春」

今回は日本映画界の巨匠、小津安二郎監督の代表作「晩春」(昭和24年・108分)を上映します。

おなじみ笠 智衆の父、原 節子の娘が、婚期が遅れた娘の結婚までを淡々と描いた滋味あふれる名作です。(共演:月丘夢路、杉村春子他)

日時:1月23日(水) 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)



ちびっ子の皆さんお元気ですか? 今年の冬は注意が欠かせません。あのノロウィルスが大流行しているからです。状況によっては本イベントを中止する可能性もありますので自治会館に電話でご確認の上ご出席ください。(深見)

日時:1月25日(金) 10:00～11:30 場所:自治会館 1階 (Tel.784-4447)

どんど焼き

平成25年1月13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(山歩きが帰ってから始めます)

募集! お餅のつき手募集しています。現地で申し出て下さい。

注意!

【ノロウィルス流行警報が発令されています!】

今回は介護保険のおさいをお休みにして、ノロウィルスについてのご説明です。現在、全国的にノロウィルスを中心とした「感染性胃腸炎」が流行しています。横浜市では報告件数が2,000件以上で「警報レベル」としてはいますが、12月に入り、市内10区で警報レベルを超える報告が上がってきています。ノロウィルスの感染力は非常に強く、抵抗力の弱い高齢者や子供が感染すると、重症化して死亡に至ることがあります。現在、ノロウィルスに有効な治療薬はないので、症状に対する対症療法が行われます。また、症状が治まってもしばらくはウィルスが残るので要注意です。

横浜市西金沢地域ケアプラザ 吉村晴子

※主な症状:下痢、おう吐、腹痛です。

※予防法:最も有効な感染予防策は手洗いです。特に調理の前やトイレの後には、手をよく洗いましょう。

ノロウィルスの感染力は、85℃、1分以上の加熱で失われます。食品は中心部まで十分加熱しましょう。

※対処法:下痢や嘔吐などが続く間は、脱水症状を起こしたり体力を消耗したりしないよう、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。症状がひどい場合は早めに病院受診しましょう。

※消毒法:ノロウィルスにはアルコール消毒や逆性せっけんは効きません。塩素系漂白剤(ハイターなど)が有効です。500mlペットボトルの水に、キャップ2杯(約10cc)のハイターを入れたら50倍濃度の消毒液が作れるので、便や吐物がついたところを拭いたり、直接かけたりして消毒しましょう。

紅花会

報告 第7回 紅花会の集い (認知症の人と家族の会) H24.10.29

今回は、新しく2家族の方が加わり、多くの話らいが出来た集いになりました。

まだ初期の方々には、先輩方の話をご参考になったのではと思っています。日々どうやってご本人とご家族が穏やかに暮らしていくか、皆で話し合中、自分の家族にあった道を見つけていくことしかかかれないと思います。

ご家族が認知症かと思われた時、この金沢区では、主治医の先生に相談して、その後の対応を考えてもらうか、又は横浜市立大学附属病院(787-2800)に電話して、初めて認知症で受診したい旨を伝えたと、紹介状無しでソーシャルワーカーにつなぎ、予約をとってくれます。精神科の老人クリニックにいくなります。必ず日常見られるおかしいと思われる様子(最近の記憶忘れ、外に出たり、参加したがらない、同じものを買って、奇行が見られる等)を書いて持って行って下さい。診断の参考になります。病気がすから恥かしいと思わず、早期受診されることをお勧めします。

第8回 紅花会の集い

新年を祝いお食事をしながら、下記の要領で行いたいと思います。初めての方もぜひご参加下さい。

日時:平成25年1月28日(月) 12:00～14:30

場所:鳳琴楼 会費:1500円

1月21日(月)までに参加できる方はご連絡ください。(中山)

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?

今年の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います。朝の大豆炊きはふれあいの会です。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14日(木) 午後1時半～ 場所:コミュニティハウス

費用:1400円位(国産大豆、生麴の実費、味噌仕上がり約2Kg)

定員:20人 申し込み期限:1月25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



緑道さんぽ

私の大輪菊栽培



勤めている頃、家の玄関先に置いてある大輪菊を見る度に一度は栽培してみようと思っていました。そして平成二十一年に関ヶ谷菊作りの会に入会しました。この会で、菊作りの基本である冬至芽の育成・挿し穂・小鉢上げ・中鉢上げ・三本誘引・本鉢上げ・施肥・殺虫・殺菌・摘蕾・輪台付けを習いました。

菊を殖やす方法は二種類あって、一つは種で殖やす方法(実生)、もう一つは冬至芽で殖やす方法です。実生は親株とまったく違った菊になるのが普通です。これに反して、冬至芽で殖やす方法は略百パーセント親株と同じ花が咲きます。冬至芽とは菊の花が咲き終わった初冬のころ、親株の根本から少し離れた場所から株別れた新芽のことで、略百パーセントと言いましたが、時々突然変異によって親株と違った花が咲くことがあります。純白の「太平の銀峰」から、クリーム色の花が得られたものが「新太平の銀峰」です。立派に咲いた菊には情が移って花を切り取ってしまうことを躊躇することがあります。躊躇すると冬至芽が得られず、その株はその年で終わり、子孫を残すことが出来ません。したがって、冬至芽を得るために、あえて「泣いて馬鹿を切る」必要があります。

大輪菊には色々な種類があり、花卉の形から厚物・厚走り、花卉が管状の管物、茎の長さから、短幹種・中間種・長管種があり、花の咲く時期によって早咲き・中咲き・遅咲きに分類されます。これらの種類によって栽培方法が大きく違ってきます。特に管物と呼ばれる大輪菊は厚物・厚走りと呼ばれる種類に比べて肥料を少なめに施します。窒素肥料を多く与えると花卉を支えるガクと呼ばれる部分が硬くなり、花が咲く時に花卉が振れて花の姿が乱れます。したがって窒素分の多い固形肥料は八月二十五日までに与えます。これを止肥と言います。八月二十六日以降は燐酸と加里分の多い肥料を与えて大きくて色艶の良い花が咲くようにします。

毎日菊を観察し、防虫・殺菌剤を早めに施し、葉の様子を見ながら水遣りと肥料を施せば、秋にはあの香りと艶やかな姿を現してくれます。決して菊は裏切りません。そのために、比較的暇な今頃は本を買って読み、ベテランの話や聞いてはメモをとり、庭に出ては落ち葉を集めて米糠を色々な割合で混ぜて腐葉土を作っています。大輪菊を栽培する九号鉢は結構重たく抱えて移動させるのは大変です。健康に留意して菊栽培に励んでいる毎日です。 中野



歩会 平成25年の予定



H25年は2回のバスハイクを含む10回の歩く会を計画しています。

第80回	1月5日	金沢七福神	第85回	6月	横須賀(菖蒲園)
第81回	2月7日	二宮(菜の花)	第86回	8月	バスハイク(戦場ヶ原)
第82回	3月	三浦(河津桜)	第87回	10月	三浦
第83回	4月	走水(桜)	第88回	11月	バスハイク(谷川岳)
第84回	5月	鎌倉	第89回	12月	鎌倉



歩く会第81回



早咲きの菜の花で有名な二宮町の吾妻山公園を訪れます。JRの二宮駅の裏手にある公園は、2月上旬に4万5千株の菜の花が満開になります。展望台からは真っ白に雪をかぶった富士山が大きく見え、丹沢の山群や箱根の山々、さらに伊豆半島が見渡せます。昼食後、近くにある曾我兄弟の墓にも寄ります。(土橋)

「集合場所は「はらっぱ」(集合時間:午前9時)です。

《コース概要》

はらっぱ・・・相武陸道一(バス)→大船・・・JR大船駅→二宮駅→
・・・吾妻山公園(昼食)・・・知足寺(曾我兄弟の墓)・・・
JR二宮駅→大船→(バスで帰宅)

※◎はトイレのある所です。長時間歩きますので、履物は歩き専用の『スニーカー』等底が厚く凹凸のあるものをご用意下さい。

日時:2月7日(木)。雨天中止 ※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1,520円。

各自持参:弁当・飲み物・敷物・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1月25日(金)とします。連絡先:野呂・土橋

歩く会第81回(吾妻山)に参加します。 申込日 ____月 ____日

氏名

ブロック

電話番号

円海山歩く会

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14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24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～動物園裏～遊水池上トンネル～関谷奥見晴台～市境広場～関ヶ谷

※履物、飲み物、雨具など自己責任でご準備下さい。経路は変更になる場合があります。野呂