

※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は、車椅子での送迎のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお申し込みください。

簡単修理事例



浴室照明のランプ交換のお手伝いを2件行いました。浴室の照明は通常天井に設置されているため、踏み台等の上がって電球の交換を行います。注意点としては、(1)踏み台上での作業における安全への配慮、(2)カバーがガラス製の場合は自体の重さを支えつつ、ガラスに切っただけあるネジがスムーズに廻るよう、カバーを水平に保ちながら取り付けること。(3)カバーパッキンの劣化による防水機能の低下の有無の確認。です。(坂口)

横浜市、安心電話システムをご存知ですか？

利用条件：おおむね65歳以上のねたき高齢者、及び一人暮らし高齢者の方など、緊急事態が発生する恐れがあり、緊急連絡が必要と認められる方。

☆利用条件、費用などの問い合わせ先

区役所福祉保険センター高齢・障害支援課 (電話：045-788-7773)

☆緊急連絡の流れ

利用者 → 第1通報先 近隣の知人、民生委員など → 第2通報先 消防署 → 第3通報先 親族・知人
※近隣の地域ケアプラザにもご相談下さい。(関ヶ谷地区、民生委員)



お正月の玄関をかざる寄せ植えを計画しました。「花のナガシマ」さんを講師に迎え新年の準備をしませんか？

日時：12月19日(水) 13:30～

場所：自治会館

費用：2,000円 持ち物：軍手 問い合わせ：海老根

※申し込み受け付け：12月10日(月)9:00～ 先着35名までとさせていただきます。
※自治会館に受け付けの用紙を用意しますので、必要事項をお書き下さい。

横浜市の「耐震化工事と助成金」について

まもなく申請のタイムリミットが迫る頭書の説明会を、下記の通り行いますのでお知らせします。私は今年の5月に診断と訪問相談を受け、目下承認申請中です。詳しくは「関ヶ谷だより12月号」をご覧ください。(小西)

日時：12月22日(土)13時～15時

場所：西金沢地域ケアプラザ 2階・多目的ホール

説明者：小西(防災VG)



介護保険のおさらい④ <介護保険サービスの種類> 横浜市西金沢地域ケアプラザ 吉村晴子

介護保険のサービスは大きく分けて【居宅サービス】【地域密着型サービス】【施設サービス】の3つに分けられます。そして、サービスの種類には「訪問」「通い」「泊まり」「借りる」「買う」「工事する」などがあります。

居宅に訪問してもらうサービス	施設に通うサービス	施設に泊まるサービス	借りるサービス
訪問介護(ヘルパー) 訪問看護(看護師) 訪問入浴介護(AM・看護師) 訪問リハビリテーション(理学療法士・作業療法士) 居宅療養管理指導(医師・歯科医師・薬剤師)	通所介護(デイサービス) 通所リハビリテーション(デイケア) ※自宅から施設まで車で送迎してもらいます。	短期入所生活介護(ショートステイ) ※介護保険の施設が有料老人ホームに、短期間泊まるサービス。	福祉用具レンタル(介護ベッド・車いすなど) 工事するサービス 住宅改修(手すりの取り付けなど) 買うサービス 福祉用具購入(浴室バリア・福祉トイレなど)

※訪問介護には通院時に介護タクシーを利用できるサービスがありますが、これは「要介護」認定の方のみです。

今回は【居宅サービス】の種類についてご案内いたしました。

※「居宅」とは自宅や施設に居住している状況ということであり、入院中は介護保険サービスの利用はできません。
●次回は「地域密着型サービス」についてです●

ふれあい クリスマス・コンサート

今年も恒例となりましたクリスマス・コンサートを開催します。男声、女声コーラス、手話ダンス、中学生のクラリネット、全員での歌唱など出演者の皆さんと一緒に楽しい時を過ごしましょう。どうぞお気軽にご参加ください。(坂口)

日時：12月16日(日曜日)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：西金沢中クラリネット・アンサンブル部、手話ダンスの会、スウィング、コールせきがや
演奏曲目：アメージング・グレース、ホワイトクリスマス、上を向いて歩こう、Be still my soul、
サンタが街にやってくる、花は咲く、かあさんの歌、夜明けの唄、ちいさな世界 ほか

【9地区】12回目のご近所の集いは初参加の2名を含め14人で11月11日に開かれました。来年卒寿のYさんの乾杯音頭で始まり、今年1歳になったいつも私達を明るく微笑ませてくれる9地区のアイドルHくんのお祝いをして、定番のお弁当やお菓子の他、差し入れの飲食物をいただきながら楽しいおしゃべりの一時を過ごしました。(池本) その他10地区、10月21日13名の参加で行われました。

釜利谷西小学校の活動に協賛する形でペットボトルのキャップを集めています。釜利谷小は、横浜市内で2番目に多くのエコキャップが集まっております。対象はペットボトルのキャップのみです、それ以外はプラスチックのキャップであっても対象外です。
自治会館玄関内の集積ボックス、又はふれあいの会会員、近くの西小小学生にお渡し下さい。

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10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～関谷奥見晴台～市境広場～天園(獅子舞)～関ヶ谷
※12月は1回のみです。来年も宜しくお願いいたします。



緑道さんぽ

アメリカ縦横断ドライブの思い出



(筆者・前列右)

在職中米国へ出張のたび、眼下に広がる広大な陸地を眺めながら、一度車で走って見たい気持ちに駆られ、それが何時しか私の夢となっていた。退職を機に夢を実現しようと決心し、地図や資料と首っ引きで旅程を組み楽しみを味わった。当初の目的は大陸の横断であり、それには北部の高速横断道路 I-90 号線を使い、起点であり私の出身地でもあるシアトルから東海岸ボストンまで走ることとした。私の計画を聞いた友人がGMのシボレー・バンを提供して呉れることになり、サンフランシスコ(SF)が車両受け渡し場所だったので一旦SFへ飛び、車を受け取りシアトルまでの縦断も計画に加えた。

ロッキー山脈の雪解けを待ち、1996年6月7日仲間4人(平均年齢70歳)と成田を出発、同日午前SF空港着。車両を引き取り市内で長旅に備え非常食と水を買込んだ。午後は心地よい湾内クルーズを楽しみ、おいしいシュリンプ・カクテルなどを満喫した。

翌朝SFから海岸線沿いに四日間の予定でシアトルを目指し、途中世界遺産レッドウッド国立公園、カルデラ湖クレタレークやレーニア山(タコマ富士)など観光を楽しんだ。さて明日はいよいよシアトルという三日目の夕刻、宿泊地タコマに着いた直後エンジンが突然止まり、一瞬間の中が真っ白。幸いメーカーの24時間サービス体制の迅速な対応と周辺住民の頭の下がるような善意に助けられピンチ脱出。このトラブルで日程に半日ほど遅れが生じ、残念であったがシアトルを断念し、間道を経て途中からI-90に乗り、その日のうちに遅れを取り戻すことができた。

旅行中の圧巻はなんと言っても米国最古で最大の国立公園イエローストーンの観光だった。入園した途端バッファローの群れに出会いますビックリ。40メートル噴き上がる間歇泉オールドフェイスフルには思わず絶叫。多々ある園内の観光スポット巡り、あとはロッキーの急峻な山を越え本線に戻った。四大統領の肖像で有名なマウントラッシュモアも一見の価値があった。

予想の通り中部は平坦で地平線まで続く穀倉地帯とそこを貫く一本道で眠気防止のため一時間毎に運転交替。トラックに追いつけられたいやうな思いもしたが、シカゴを通り、ナイアガラ滝にも寄り、最終宿泊地ユタカに到着。終わりがければすべてよし、明日も慎重に走ろうとお互いに声を掛け合った。そしてSFを出てから二度目の6月21日、十五の州を経由し、無事ボストンに着いた。総走行距離は7,664キロ。事故も無く、病人も出ず、夢が実現できたことを仲間感謝し、翌日ニューヨークへ飛び、ステーキ・ハウスで祝杯。故郷を見られなかったのは残念だったが、手造り旅の成功には大満足であった。



歩く会80回記念パーティー

歩く会は平成14年11月にスタートしました。皆様のご参加・ご支援によりこの1年で満10年、80回を迎えます。当初は鎌倉の歴史を学びながら散策するという事でスタートしましたが、その後三浦半島、更にはバスハイクで遠くまで行く企画もあり、延べ人数で2236人のご参加をいただきました。今回、80回を迎えた事を記念し、パーティーを開催したいと思います。

これまでの写真、ムービーなどを見ながら、思い出話をいたしませんか？

開催日：平成25年1月7日(月)午後6時～

場所：自治会館会議室

会費：1,500円 ※参加申し込みは、下記用紙で12月25日までにお願いします。

歩く会第80回

新春の一日、一年の幸せを七福神に祈願しませんか。今年の歩く会最初のプランとして金沢七福神巡りを計画しました。七福神を巡りながら、金沢の古い歴史と海の公園、長浜公園の散策コースを楽しむこともできます。

【集合場所はグルメシティ前(集合時間：午前10時)です。】

《コース概要》

野村住宅センター(バス) - 赤井... 正法院(福祿寿)... 金沢文庫駅 - (京浜急行) - 京急富岡... 長昌寺(布袋)... 富岡八幡宮(恵比寿)... 長浜公園(昼食)... 宝蔵院(寿老人)... 海の公園... 伝心院(毘沙門天)... 龍華寺(大黒天)... 琵琶島神社(弁財天)... 瀬戸神社... 金沢八景... 金沢八景で解散

※◎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。

歩行距離・時間 約10km(一万歩超)、5時間。〔街中を歩くときは、車に十分ご注意ください。〕

日時：1月5日(土)。雨天の場合は1月9日(水) ※雨天中止の場合、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320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26日(水)とします。連絡先：野呂

歩く会80回記念パーティーに参加します。 申込日____月____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____

歩く会第80回(金沢七福神)に参加します。 申込日____月____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____