

# 会報 ふれあい

第154号

平成24年11月1日

発行 せきがやふれあいの会

※電話相談・簡単な修理は、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は、送迎可能ですので事前に自治会館にお申し込み下さい。

24年度上期ふれあいボランティア実績(4月～9月) (合計17件)			
電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ出し
3件	8件	5件	1件

**包丁研ぎます**

ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか? 包丁が切れると調理が一層楽しくなります。半年に一度は研いだ方が良いでしょう。ふれあいの精鋭メンバーが切れ味をよみがえらせます。事前の申し込みは不要です。下記の要領で自治会館にお持ちください。

日時: 11月30日(金) 午後1時～2時の間にお持ちください。  
場所: 自治会館1階 会議室  
お渡し: 午後4時～4時半 問合せ先: 荒木  
料金: 1本200円(一人3本まで) ※ご自分の包丁に記名してお持ちください。

**新しいサークル**

## 健康麻雀クラブ 晴風満帆

関ヶ谷健康麻雀クラブ(関雀会)は6月に当「会報ふれあい」で呼びかけ、説明会を開いて以降、多数の方々の賛同を得て設立準備にとりかかりました。途中紆余曲折もありましたが、自治会にも全面的にバックアップをいただき、やっと軌道にのってまいりました。会員は10月現在男性22名、女性17名の39名です。8月から正式の競技会を発足し、10月までに5回実施しましたが、なんと毎回女性が優勝されています。それも毎回入れ替わりです。男性顔色なしです。先日は80代で最高齢の女性が優勝され、拍手喝采でした。一緒に参加されている娘さんの話によると、この会に参加してから、生き生きとお元気になるそうです。これからも健康第一、和気藹々と続けられればと願っています。(久松) 問い合わせ先: 依田

**11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)**

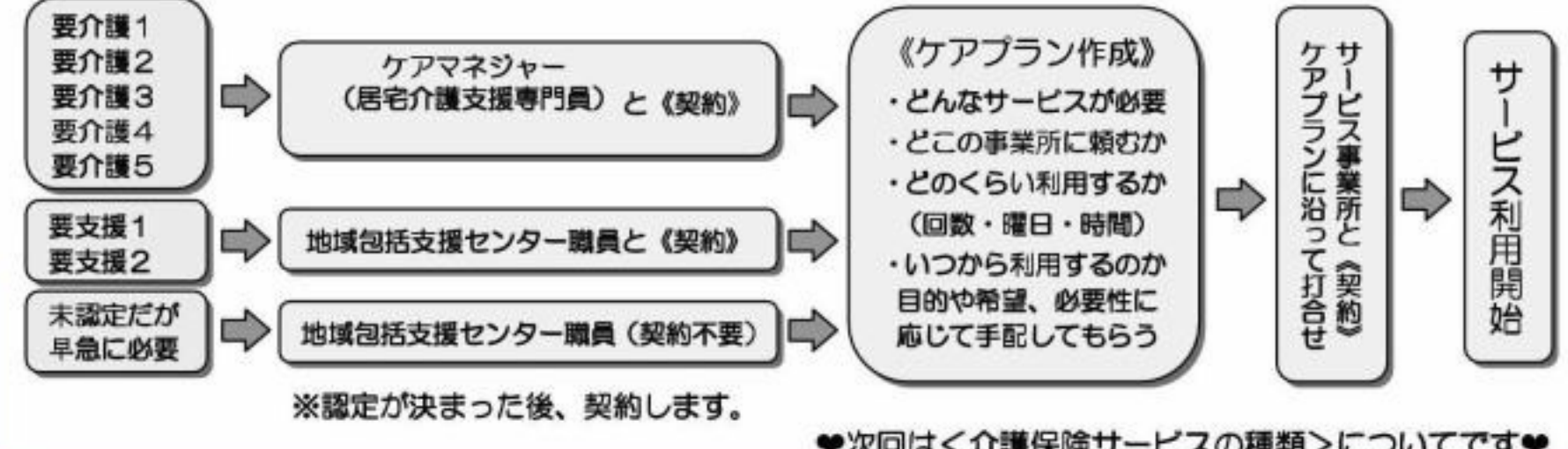
## 円海山歩く会

☆11月12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～関谷奥見晴らし台～関ヶ谷  
☆11月22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～関谷奥見晴らし台(ピートルズトレイル)～馬の背広場～瀬上池～大丸山  
場～(ピートルズトレイル)～奥座

※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

### 介護保険のおさらい③ <介護保険サービス利用までの流れ> 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を利用するには、何を目的に、どのサービスで、どのように利用するか、などの計画を立てる必要があります。これを『ケアプランの作成』といいます。介護保険には色々な決まりがあるので、ケアプランの作成は専門家についてもらい、相談しながら行うのが一般的です。この場合の専門家とは、「ケアマネジャー(正式には居宅介護支援専門員)」または「地域包括支援センターの職員」です。認定結果により、どちらが担当するかが決まっています。『要介護1～5』の認定がついた方は「ケアマネジャー」、『要支援1・2』の方は「地域包括支援センターの職員」が担当する事になっており(場合により例外もあります)、担当につくにあたり契約をかわします。認定が下りる前に急いでサービスを利用する必要がある場合には、地域包括支援センター職員が暫定的に担当します。



**ちびっ子の皆さん、秋も大分深まってきましたが、お元気ですか?**  
本来なら11月23日(金)は祝日ですので、このイベントはお休みですが、12月の「ちびっ子集れ」は従来からお休みになっておりますので、11月は実施することにいたしました。今年のイベントも今回で最後になります。どうぞ、皆さんお友達をお誘いの上、ご参加なさってください。お待ちしております。(深見)

日時: 11月23日(金) 10:00～11:30  
場所: 自治会館 1階 (TEL784-4447)

**同郷の集い New York 他アメリカ東部 報告**

N. Y. にかつて住んでいた人、旅で訪れた人など—彼の地に縁のある人たちの集いが、10月14日自治会館で開かれました。ご夫妻が1組、男性が4人。ご婦人が3人の計9人。懐旧のあれこれを語りあいました。秋のハドソン河ぞいの黄葉が見事だった事。わらじ大のステーキ肉が堅くて、噛み切れなかったこと(値段は安く、焼いた匂いもたまらなかったのですが)。関ヶ谷の団地には多分20人くらい、在住経験者がいる・・・?と思われる。次回にはぜひどうぞ。飯沼

**同郷の集い “信州・長野”を語る会(雷鳥の会)(第3回) 報告**

10/5(金)、推定平均年齢76歳の熟年組み11名(夫婦参加は3組、男性6名、女性5名)が、2時間余り語り合いました。長生きの秘訣の話、体力回復奮闘の話、趣味の話、夫婦の馴れ初めやその後の力関係の話、信州の自然との触れ合いの話、信州での子育ての話や善光寺の話等多岐に亘る話題が、茶葉子を食べながら飛び交いました。最後に、記念撮影を行い、恒例の県歌の“信濃の国”を合唱することは、叶いませんでしたが、懐かしさの余韻を残しながら散会しました。(篠原)

## 緑道さんぽ

### 東海道五十三次ひとり旅

若いころは山が好きで、槍ヶ岳、剋岳などに至る縦走コースを歩いたりしていました。時は流れて山からは遠ざかり、あと数年で定年という2001年1月のある日、東海道宿駅制400年を記念して、JR東海が東海道歩きを企画しているのを、新聞で知りました。企画の内容は次のようなものです。

名称は「日本往來・東海道ウォーキング」、期間は1月～12月の一年間。新幹線、在来線を含めて運賃の割引がある。コースは10あり①小田原～箱根②箱根～三島③蒲原～由比～興津④府中～丸子⑤島田～金谷～日坂～掛川⑥袋井～見附⑦舞阪～新居～白須賀⑧吉田～御油～赤坂⑨有松～鳴海～宮⑩亀山～関。

年齢的に高い山に登るのはもう無理かなと思ひ、ウォーキングなら元々好きでしたので参加してみようと思ひました。2001年2月3日、いよいよ私の東海道歩きの始まりです。当時は現役でしたので、主に土日を使いました。最初に歩いたのは③コースでした。蒲原を選んだのは、東海道随一の景勝地、薩埵(さつた)峠からの駿河湾を前景とした富士山の雄大な眺望が、安藤広重が描いた浮世絵とほとんど変わらないと言われ、それを早く見たかったからです。評判どおり、それはそれは見事な眺めでした。途中、いろいろな宿場町を通過して行きましたが、松並木が良く保存され、表札のほかに屋号も掲げて、町並保存に力を入れていたのは静岡県奥の宿場町でした。10コースの最終地、関は宿場当時の景観がそのまま残されて、江戸時代に迷い込んだような気分でした。旅の楽しみのひとつは、うまいものを味わうことですが、由比の桜えびのかき揚げ、丸子の安倍川餅、新居のうなぎなど美味でした。コースを歩いているうちに、このまま終わるのは物足りなく感じ、いつそのこと五十三次全部を歩こうと決めました。10コースすべてを歩き終えたのは12月1日で、JR東海からは踏破認定証が届きました。2975人目でした。その後、日本橋の道路元標の上から再出発し、2003年1月13日京都三条大橋に到着、全行程492kmを踏破しました。最終日のこの京都では暗着で賑わう成人の日と重なり、晴れやかな気分でした。ふり返ってみると、楽しい出会いや発見などがありました。見附の旧見附小学校では、昔も使った教科書に出会い、懐かしさでいっぱいでした。土地の中学生に挨拶されたり、歩き仲間や自転車旅行中の人と言葉を交わしたりと、人との交流には温かいものを感じました。日坂にある古社、事任(このまま)八幡宮は、願いがこのままに叶う神社と枕草子にも取りあげられ、古い中にも格調の高さを感じました。江戸時代の人々の移動手段は自分の足であり、東海道を二週間で歩いたといわれます。一日35km。昔の人の健脚ぶりには驚きます。東海道歩きを始める前は、全行程踏破など思いもよらなかったことでしたが、思い立ってやってみたら、できました。 茂田

## 歩く会第78回

秋の気候の良い季節、少し長い距離を歩くプランです。関ヶ谷から天園経由で北鎌倉に抜け、北鎌倉から源氏山・銭洗弁天・佐助稲荷経由で鎌倉駅まで歩きます。距離は1万5千歩～2万歩になります。(野呂)

「集合場所は「奥座公園」(出発時間: 午前10時00分)です。」

《コース概要》  
奥座公園(10:00)・・・関谷奥見晴らし台・市境広場・天園◎・・・十王岩・建長寺分岐(昼食)・・・今泉住宅地・明月院・北鎌倉◎・・・浄智寺・葛原神社・銭洗弁天◎・・・佐助稲荷・鎌倉駅西口  
※現地解散(買い物や散策をお楽しみください)  
※◎はトイレのある所です。歩行時間 約4時間半。[街中を歩くときは、車に十分ご注意ください。]

日時: 11月26日(月曜日)。雨天の場合は中止  
各自持参: 弁当・飲み物・数物・雨具など。歩きやすい靴でご参加ください。  
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。(少しツラなコースです)  
今回は、参加お申し込みは特に必要としません。  
お問い合わせは野呂 までお願いします。

## 歩く会第79回

今年も恒例により12月の歩く会は鎌倉の紅葉を訪ねるコースです。鎌倉の紅葉の名所と言え「紅葉ヶ谷・化粧坂・獅子舞の谷・散在ヶ池」と思いますが、スケールの点で言うと、散在ヶ池と獅子舞の谷です。今回は欲張ってこの2か所を回遊しようと企画しました。歩く距離は少し長く、約8kmです。(小西)

「集合場所は「はらっぱ」(集合時間: 午前10時)です。」

《コース概要》  
はらっぱ(10:00)・・・相武隧道(10:19発)・(バス)・大船・(バス)・白山神社・散在ヶ池(昼食)◎・・・鶯峰山(十字路)・・・大平山(天園)・・・獅子舞(紅葉と銀杏の黄葉が楽しめます)・・・永福寺跡・・・鎌倉宮◎・・・鎌倉駅(16:00) (解散)  
※鎌倉駅付近にて懇親会を行いますので、ご希望の方はどうぞ参加下さい。  
※◎はトイレのある所です。コースの一部は道悪ですので、雨の後は特にすべりやすいので、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。  
歩行時間 約3時間。[街中を歩くときは、車に十分ご注意ください。]

日時: 12月6日(木曜日)。雨天の場合は12月12日(水曜日)  
予報が雨の場合、前日に電話でご連絡します。  
参加費用: 参加費100円及び各自負担の交通費740円。※他に懇親会参加の方は2,000円位。  
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 までメールしてください。  
参加申込締切は11月26日(月曜日)とします。尚、連絡先は野呂 までお願いします。

歩く会第79回(鎌倉紅葉)に参加いたします。 申込日 月 日

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