

※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。

包丁研ぎ 簡単修理事例

民生委員さん経由で先日依頼を受け、包丁研ぎを行いました。今回は初めて植木バサミも引き受けました。今回は写真のタイプのものです。その他のタイプについては、その都度ご相談下さい。(なかにはふれあいの会員では、お引き受けが難しいものもあります)なお、包丁研ぎは年に2回、自治会館でも行いますので、お急ぎでない場合はその時にお持ち下さい。実施予定日は会報ふれあいに掲載します。いずれの場合も一丁200円です。(坂口)



同郷の集い

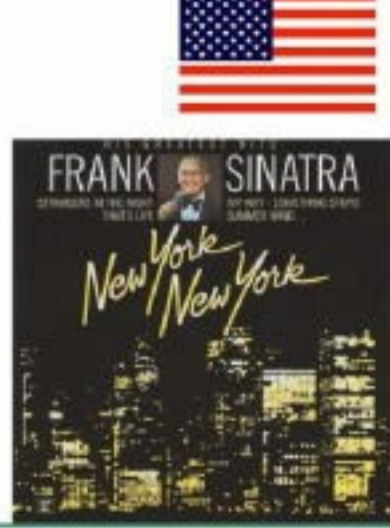
New York 他アメリカ東部

ニューヨークに魅せられた人、魅せられたい人が集いあう

シナトラのヒットソング“New York, New York”が流れる中、香しいコーヒーを飲みながら、ニューヨーク、東海岸に思いを馳せ、語り合いませんか。
10月はメープルが黄葉し、美しい季節を迎えます。Shall we talk?

日時:10月14日(日) 午後2時～ 場所:自治会館 1階
会費:300円 ※申し込み不要 問い合わせ先 越智

ニューヨーク他、滞在経験のある方、興味のある方、是非ご参加下さい。



紅花会

第7回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

全国で認知症の人が 305万人を超えました。65歳以上の人の10人に1人が認知症だといわれます。高齢化社会では避けては通れないのですが、個人の問題と言わず、みんなで見守り、支え合っていく地域にしたいですね。第7回紅花会の集いは下記の要領で開催いたします。

日時:10月29日(月) 13:00～15:00
会場:西金沢地域ケアプラザ(多目的ホール)
問い合わせ先:中山(夜間お願いいたします)



ちびっ子集

ちびっ子の皆さんお元気ですか?今月は2回イベントがあります、どうか余裕をもってご出席ください。待ってまーす。(深見)

日時:10月12日(金)・26日(金)10:00～11:30 場所:自治会館 1階 (TEL784-4447)



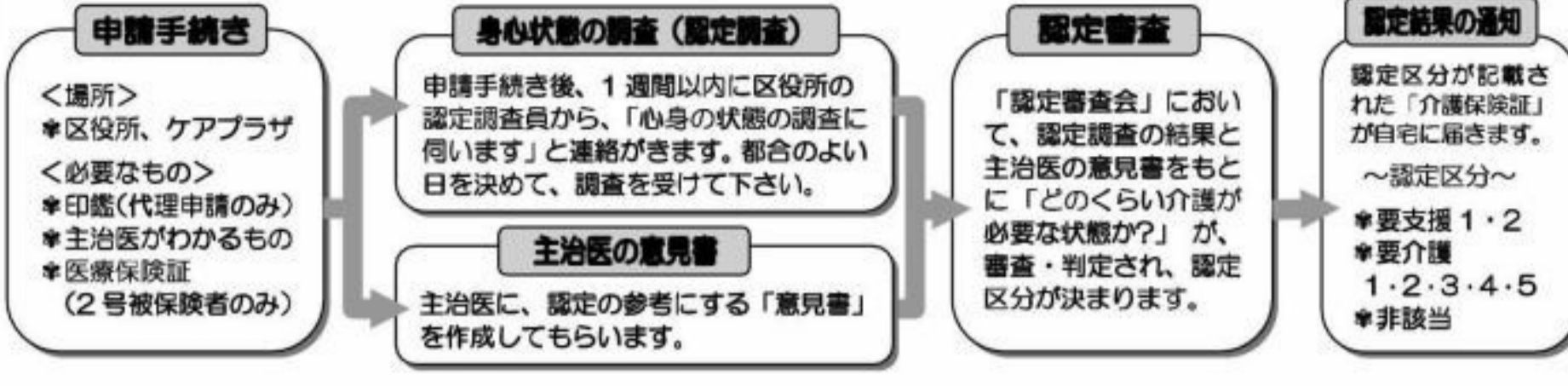
ご近所の集い

【4・5・8地区】9月16日に4,5,8地区合同のご近所の集いが開催されました。昨年11月に引越してこられたご夫婦を始め16名の参加を得て、各々自己紹介に始まり防災、防犯などの身近な話題を共有できました。この3地区合同での実施は今回が二回目ですが、次回も半年後に開催することとしました。(坂口)

介護保険のおさらい② <介護保険の申請> 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、『介護認定』を受ける必要があります。『介護認定』を受けるには、区役所で申請手続きを行って下さい。区役所まで行くのが大変な方は、地域ケアプラザでも代行申請ができます。ケアプラザに行くのも大変な方は、ケアプラザの地域包括支援センター職員が、ご自宅に訪問してお手伝いをいたしますのでご連絡下さい。申請手続きは、認定を受けたいご本人以外の方が、代理で行うこともできますが、その場合ご本人の印鑑が必要になります。また、意見書を作成してもらう主治医を記入しますので、どこの病院の何先生にかかっているか、確認しておきましょう。

※2号被保険者の場合、医療保険証の番号などを記入しますので、保険証をご用意ください。



♥次回は介護保険サービス利用までの流れについてです♥

第25回ふれあいティータイム 「梅酒の梅のジャム作り」

皆さん残り梅をどうしていますか?そのままガリガリ食べても、あまり美味しくないと思います。ただしそのまま捨てるのは勿体ない、そこで私は!そうだ「ジャム」を作って見ようと思いつきました。ただし、手間要らずで、簡単で、美味しい?少し欲張った、世界でOnly1の「MyJam」は如何!そんなちょっと楽しい作り方実演会を企画しました。

日時:11月2日(金)14:00～ 自治会館にて
参加費:無料 当日自由にお越し下さい。★ちよっぴり試食あり。
材料道具はこちらで準備します。ただしお手持ちの残り梅を、試してみたい方はご持参下さい。
私は残り梅の他にリンゴ・プラム・花梨など実験してみました同じような出来栄でした。小西



「ふれあい男の夕食会(第16回)」のご案内

男の夕食会も回を重ねて16回となりました。8年目に入ります。男だけが夕方集い、夕食をとり、適度のアルコールをたしなみながら、ワイワイガヤガヤと懇談するバイキング形式の夕食会です。料理も男(一部有志)だけでつくります。参加者は過去の実績では約30人です。献立・レシピは自宅での調理に直ぐ役立つものにしていきます。調理の勉強をしたいとの要望に応えるためです。

日時:10月31日(水) 5時～2時間30分程度
場所:関ヶ谷自治会館(調理:コミュニティハウス厨房、午後1:30集合)
会費:1200円 ※参加申し込み方法:下記の(1)(2)のいずれかで。
(1)下記用紙の事項をアドレスまで電子メールで送る。
(2)下記申し込み用紙を自治会館ポストに投函する。
参加申込締切:10月24日(木) 世話役:荒木



お名前	ブロック番号	Eメールアドレス(あれば)	料理作り参加
			有 無



緑道さんぽ

草食ジジイの独り言

生まれてこの方、意志的に行動したことがない。ボンヤリ、何も考えず、言われたことだけ大過なくやってきた。こだわりが全くないから、与えられたものをありがたく押し頂き、物を選ぶときも自分の好みよりは値段の安い物を優先する。100円ショップでの買い物に興味となっている。何にも拘らず、何事にも熱中せず、人の好き嫌いもないから、誰とでも付き合い、みんなにいい人だといわれる。体力もなく、頑張ることも嫌いで、毎日パソコンの前で惰眠をむさぼっている。無害で優しい反面、インパクトも迫力もない。隣国から見た今の日本のような存在だ。



しかし、よいこともある。深く考えることをしないから、精神病とは無縁である。野心もないから、今の貧しい生活で十分満足している。山歩きと写真を趣味としているが、燃えたことはない。決して根をつめることがないので趣味もストレスにならない。何時までやっても達成感がないからこそ、長続きする。楽をしたがり、危険を必要以上に回避するから、山での遭難や道迷いとは無縁である。人と張り合うことも大の苦手なので、つまらない喧嘩もしない。

この穏健な性格は生来のものと言うより、貧血と言う持病を持っているので集中力が欠けているためらしい。「健全な精神は健全な身体に宿る」(ローマの詩人/ユウェナリス)という有名な格言があるが、この格言はどれも誤訳らしい。全体の意味は「人間は間違ったことばかりを願う。金持ちになること、長生き、美貌など。しかし、これらは手に入ったところで決して持ち主を幸福にしない。金持ちになっても泥棒の心配が増えるだけ。長生きしても、もうろくした人生にいいことはない。美人になっても不倫に陥って苦しむだけだ。心身ともに健康であること。これなら誰でも自分の力で達成できるし、それが手に入ったことによって不幸になることもない。」そしてこの「健康」の中身は死の恐怖からの自由、怒りからの自由、欲望からの自由である。即ち煩悩からの自由が精神的健康であるという意味では、現在かなり精神的健康は達成できているようだ。

怒はなく、決して怒らず、いつも静かに笑っている。簡単修理のスタッフとして、東に困っている人あれば相談にのり、西に孤独な人あれば話し相手になり、南に修繕の依頼あれば知恵を絞って解決し、北にトラブルあればつまらないからやめろといい、みんなに木偶の坊と呼ばれ、褒められもせず、苦にもされず、そういうものにわたしはなりたい。もうなっているか?

今、切実に欲しいものは「ふれあい」の仲間。みんなでやれば疲れない。みんなでやれば楽しくなる。ペイ・イット・フォワード、日本語で言えば、死語になってしまった恩送り、情けは人のためならず。優しさの連鎖を起こして、この関ヶ谷を住みよいコミュニティにしたいものだ。

【追記】最近発表された疫学的調査によると「格差社会が厳しくなり、住みやすいコミュニティが失われると、平均寿命は下降線をたどり始める」そうだ。事実、日本人男性の平均寿命はスウェーデン、オーストラリア、スイスなどを下回るようになってしまった。 坂口



「ダイヤモンド富士を見る会」報告
あいにく、富士山に雲がかかりダイヤモンド富士を見る事はできませんでしたが、富士山のきれいなシルエットが印象的でした。次回は春のお彼岸の一週間後です。

円海山歩く会

10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)
10月から出発時間が午後1時半になります
★10月8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～遊水池上トンネル～(ビートストレイ)～関ヶ谷奥見晴台～奥座
★10月25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～動物園裏口～なばな休憩所～水取沢農業道路～ファミリー牧場～なばな休憩所～ののほな館◎～奥座 ◎トイレ
※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

歩く会第77回

今回はミカン狩りを兼ねて三浦半島南端にある霊場の山、武山を訪ねます。標高は200m程ですが、頂上からは東京湾、房総半島、相模湾、伊豆半島、箱根、富士山、丹沢など360度の雄大な景観が広がっています。



帰りに武山の麓にある津久井観光農園のミカン狩りを楽しめます。近くにある売店では、付近の農家から出荷された新鮮な野菜などが直売されています。(浅山)

「集合場所は金沢文庫駅(集合時間:午前9:30)です。」

《コース概要》
金沢文庫駅◎ → 京急長沢駅◎・東光寺◎・横須賀警察犬訓練所◎・三浦富士◎・武山(昼食)◎・津久井観光農園・ミカン狩り◎・津久井浜駅◎ → 金沢文庫
※◎はトイレのある所です。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。

日時:11月8日(木曜日)。雨天の場合は中止。 ※中止の場合、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600円(金沢文庫発着)、みかん園入場料600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までメールしてください。

参加申込締切は11月2日(金曜日)とします。
尚、連絡先は①野呂 ②浅山

歩く会第77回(武山&みかん狩り)参加いたします。 申込日____月____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____