

会報 ふれあい

第142号

平成23年11月1日

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。

23年度上期ふれあいボランティア実績(4月～9月) (合計31件)

電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ捨て
1件	3件	1件	26件

包丁研ぎます

ふれあいの会の精鋭メンバーが皆様の包丁を心をこめて砥ぎ上げます。ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか？切れない包丁は料理の味にも影響します。砥石も荒砥、中砥、仕上げ砥を用意して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21日(月) 9:30～10:30の間に持ちください。

場所:自治会館1階 会議室

お渡し:13:00～14:00

料金:1本200円(一人3本まで)

問合せ先:篠原

※ご自分の包丁に記名してお持ちください。

LED蛍光灯への交換は注意が必要です

このところ、寿命が長く(蛍光灯の約4倍)電気料金も安い(蛍光灯の約半分)LED蛍光灯に替えられるお宅がありますが、元の器具によっては、蛍光灯だけ替えただけでは点灯しなかったり、発火する恐れがあります。

蛍光灯点灯器具には、

1. グローランプ式
2. ラビッドスタータ式

(自治会館のものは、ほとんどこの方式です。一部インバータに取り替えたとこがあります。)

3. インバータ式 があります。

蛍光灯をLED型にするには、安定器、特にインバータは外す必要があります。また、グローランプ方式の場合、グローランプは外さなければなりません。この頃は、家庭用でも、パツとついてチラチラしないところからインバータ式が多くみられます。蛍光灯をLEDに取り替える時は、簡単に考えず、取り替える前にふれあいの会にご相談いただくことをお勧めします。工事は資格が無いと出来ませんが、どのようにしたらよいかの相談にはのれます。

(電球をLEDにする場合は問題ありません。消費電力は約1/10 寿命は20倍になります) (青柳)

暑かったり、寒かったり、今年の秋はどうしたのでしょうか？ちびっ子の皆さんいかがお過ごしですか？ちびっこ集まれも、もう今年最後となりました。お友達を思い出していただき、元気なお顔で皆さん集ってください。インフルエンザも今のところ流行の兆しが見えてないそうです。スタッフ皆様お待ちしています。(深見)

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

第17回「ふれあいティータイム」 健康体操 「元気な毎日で医療費も節約！」

ボール、お手玉などを使って、誰にでも楽しく参加できる健康体操を、金沢スポーツセンター長 堀川様に、ご指導いただきます。

体を少し動かすことで、確実に体が温まり柔らかくなり、気持ちもリフレッシュ・・・。

この機会にぜひ体を動かしてみましよう。(保健活動推進員 協賛)

日時:11月14日(月) 午後1時半～

場所:自治会館1階

※申し込み不要

問合せ先:海老根

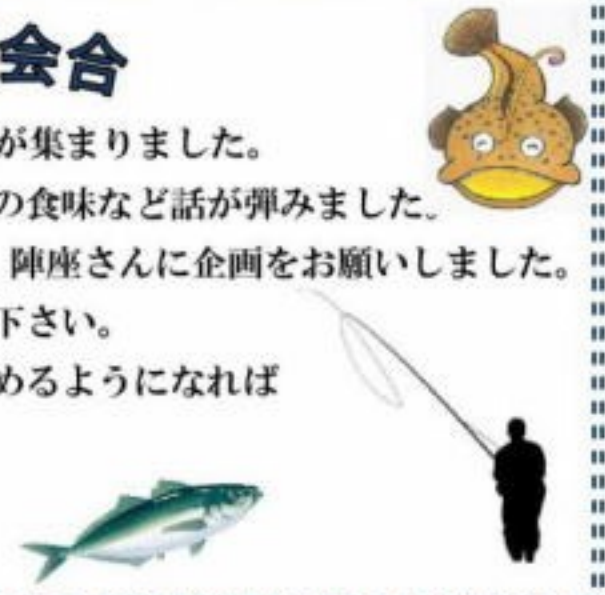


新しいサークル

「釣り好き集まれ」第1回会合

「会報ふれあい10月号」で呼びかけた結果、10月19日に9名が集まりました。皆さん相当の釣りキチのようで、好みの釣り、最近の釣行、釣った魚の食味などが弾みました。11月中旬に、今が旬で美味しいアジ、サバ釣りに行こうという事になり、陣座さんに企画をお願いしました。日時や船宿は近日中に決まるとは思います。興味のある方はお問い合わせ下さい。これをきっかけに「釣り好き」が定期的に情報交換会や釣行会を楽しめるようになれば幸いです。

連絡先:多胡



円海山歩く会

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)

☆11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～氷取沢農業道路～ファミリー牧場～なばな休憩所～関ヶ谷

☆11月25日(金) 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～関ヶ谷奥見晴台～(ビートルズトレイル)～馬の背広場～瀬上池～大丸

広場～(ビートルズトレイル)～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。

紅花会

報告 第3回紅花会 H23.10.17

今回は、初参加の方が1名、お久しぶりの方が1名加わり、その後の状況変化や悩みが沢山語られました。認知症の人の世界を受け入れて、いかに怒らず、介護者がどこで休むか。お一人で一所懸命介護なさると、ご自身の健康を損なうことが多く、施設に入れざるを得ない場合も出てきます。他の方のお話がとても参考になります。

その他 情報として

- ★アルツハイマーの新薬、レミニール、イクセロンパッチ、メモリーの使用有無、その効果について
- ★有料老人ホーム「ベスト ライフ 金沢文庫」バス停 赤井と中学校前の間に新規開設
- ★デイサービス 「宅老所 えん」 君ヶ崎交差点過ぎ、龍華寺の前に新規開設
- ★「介護中」というカードの存在。 男性の介護者が女性トイレに付き添う時等胸などに付けて。(中山)

緑道さんぽ

絵手紙の会

会報ふれあいで、絵手紙のサークルを作るといふ記事を見たのが平成二十一年の一月でした。退職後、何か続けて出来る趣味を持ちたいな・・・と思いつき、前から絵手紙に興味を持っていましたので、意を決して申し込みました。十六名ほどが集まり、とりあえず発足することになりましたが、私の一番懸念していたことが現実となり(十六名中男は一名)、にぎやかなお姉さま方の中で小さな制作に励んでいました。先生がいい関係で、やめる方が何人も出て、当初の会員よりかなり少なくなりましたが、一年後の平成二十二年一月に先生が見つかり、その後待望の男性群も三名となりました。現在の男性三名を含む総勢十三名の会員が、月一回の制作を楽しんでおります。(内先生は月一回の指導)

初めは見よう見まねで、会員の中に絵の経験者がおられ、いろいろとアドバイスを受けながらそれなりに制作していたものから、なかなか絵手紙らしい作品が出来てきました。先生をお迎えしてからは、それはもう皆さん見違えるような個性あふれる素晴らしい作品を描かせるようになっていきました。猫を描かせたらピカイチの人、花を描かせたらこれまたピカイチの人、繊細な少女が描いたような絵を描く人、何を描いても大胆な筆致で表現する人、すこく味のある字を書く人等・・・誰一人として同じ画材を揃えても、同じ絵にならない面白さ・楽しさがあります。

絵具は特に制限はなくなってもいいのですが、基本的には顔料絵具を使います。その他には、クレパス・色鉛筆・クレヨン・墨・サインペン・ボールペン・鉛筆・メタリックペン・・・等々。

文字は、毛筆・サインペン・割りばし・木の枝・マッチの軸・・・等々、なんでもいいたいです。割りばしや、木の枝を使って書いた文字はとて面白いので、絵によっては何倍にも引き立ちます。

絵の描き方は、特に制約はありませんが、描く場所がハガキですからあまり小さく描くのは見栄えがよくありません。むしろ大胆に、ハガキからはみ出すような表現のほうが、見る人に想像力を掻き立て、見るほうも楽しくなります。

最後にお言葉を書き入れるのですが、これが結構楽しくて、時として名言が生まれたりします。

教室では、原則二時間制作し、そのあとは楽しいお茶タイムとなります。この時が一番つらいですね。輪六十台の後半(？推測です)のお姉さま方とのお茶は楽しい反面、話題によっては針のむしろに座らされている心地です。



蟹の里親募集

にご応募ありがとうございました。7名の方に各300頭ずつの飼育をお願いすることが出来ました。来年6、7月には関ヶ谷市民の森で、乱舞する蟹を見ることが出来ると思います。また、この会報でご報告いたします。(戸次)

歩く会第68回

今年も恒例より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」かと思いますが、スケールの点で言うと、散在ヶ池と獅子舞の谷ではないかと思えます。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。したがって歩く距離も今までの鎌倉周辺のコース中では一番長い距離と登りになるかも知れません。約8kmです。

「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)◎・・・鷲峰山(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ご参加下さい。

※◎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、車に十分ご注意下さい。]

日時:12月1日(木曜日)。雨天の場合は12月6日(火曜日)

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・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の「申込み用紙入れ」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(土曜日)とします。尚、連絡先は野呂までお願いします。

歩く会第68回(鎌倉2大紅葉) 参加いたします。 申込日 月 日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____

編集後記

若松さんが西小学校に寄贈した金沢の立体地図(関ヶ谷自治会ホームページ)を見ると、この地域が、島と入り江で出来ていた事が良く判ります。昔は、きっと松島とならぶ美しい土地だったのだと想像出来ます。しかし今では、海と入り江は埋め立てられ、市街地・住宅地となっています。もし関東大震災クラスの地震が来たら、東京の下町のような被害が出る事も予想されます。「想定外」と言わない準備をしておきたいものです。(野呂)