会報 ふれあい

第138号　平成23年7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（℡784－4447）。主に高齢者向けです。

第15回「ふれあいティータイム」　映画　二十四の瞳

今回のティータイムは、子どもの頃、学校からみんな揃って見に行った「二十四の瞳」（木下恵介監督：高峰秀子主演）を上映します。誰でも似た思い出が重なるシーンがあり、懐かしい小学唱歌も沢山出て来る映画です。昔の穏やかな山川や人の気持ちをテレビとは違った大画面で、みんなで楽しみませんか。

日時：7月20日（水）　午後1時～4時
場所：自治会館１階
※申し込み不要　　会費　無料
問合せ先：野呂

同郷の集い　東北三県「岩手・宮城・福島」の集い
〈東日本大震災被災地3県の集い〉

当該地は３月に地震、津波、原発の放射能汚染という未曽有の三重の災害に見舞われました。しかし３ヶ月経た現在、一歩一歩ではありますが、復興に向けて懸命に頑張っているようです。それに対し、我々出身者も自然豊かな故郷を思い出しながら一堂に会し、微力ではありますが、応援しようではありませんか！　尚、地元の河北新聞社発行の災害の写真集と、津波の DVD 等も用意してあります。

日時：7月23日（土）　午後1時半～
場所：自治会館　１階会議室
会費：300 円　（お茶とお菓子を用意します）
※申し込み不要　　問合せ先：　高橋

紅花会　第2回紅花会（認知症の人と家族の会）の集い

第２回紅花会の集いを下記の要領で開催します。お弁当（おにぎり等）持参でご参加下さい。ご家族の方で困っている事、つらい事、知りたい事等ありませんか。

食事しながら、リラックスムードでお話したいと思います。お飲物は用意いたします。

日時　:7 月26日（火）　12:30～15:00
会場　：　西金沢地域ケアプラザ

ご参加なさる方は直接会場にお越し頂いても結構ですが、中山までご一報下さるとありがたいです。

ちびっ子の皆さんお元気ですか？いよいよ暑い夏がやってきますね。一人残らず元気でこの夏を迎えましょう！夏休みはいろいろとお出かけになる機会があると思いますが、その一日は「ちびっ子集れ！」に顔を出してください。スタッフ一同お待ちいたしております。（深見）

日時：7月22日（金）10:00～11:30　　場所：自治会館（1階）　　（℡784－4447）

ふれあいティータイムに参加して

昼夜・家の内外を問わずたった一人で体調を崩し電話も出来ない状況の時、ボタン一つで親しい御近所の方に連絡したり救急車の手配が出来ないものか、以前から思案しておりました。幸運にも、「もしもの時、あなたはどうします？」に参加して現在、警備会社・医薬品メーカー・病院等から新商品の開発が進んでいることの紹介があり、また非常時通報できる機能・品質とも優れた機器を見せて頂きましたが、高額で私には手が出ません。後半、金沢警察より直近の治安状況と事故を未然に防ぐ為の方法を細かく説明があり、大変勉強になりました。安価で操作の簡単な命をまもる機器が自治体・消防・NTT 等官民挙げて開発されることを願わずにはおられません。　野口

骨強度測定会

ふれあいの会主催
関ヶ谷クラブ協賛
森永乳業協力

三度目となります骨強度の測定会を、今年も行います。

昨年参加された方は、その後の測定値が改善されているか、初参加の方は骨強度を知る良い機会です、**骨粗鬆症対策**としてぜひご参加ください。

骨強度は早めに対策をとれば、改善することができますが、値が低い事を知らないでいると、高齢になった時に思わぬ骨折、最悪、寝たきりになる可能性もあります。

測定は外部に依頼します。コンピュータでその場で解析します。また、結果を見て栄養士による食生活の相談もあります。　医療診断ではありませんので、日常生活における食生活改善と健康管理の判断の目安にして下さい。（小西）

日時：7 月 14 日（木）　13:00～16:00　　問い合せ：小西
場所：自治会館 1 階　申込締切：7 月 12 日（火）　ただし、60 名になり次第終了します。

自治会館に「時間帯別申込用紙」を用意してありますので、記入の上、申し込み下さい。

※骨粗鬆症：骨強度の低下によって、骨折リスクが高くなる骨の障害で、骨強度は骨密度と骨質の両方が反映する。（国立衛生研究所が 2001 年に発表した定義）

ご近所の集い

【９地区】5 回目の集いも、今年米寿を迎える方を含め元気な 3 人の 80 歳代のみなさんを中心に、楽しい雰囲気の中で開かれました。参加人数に変化はないのですが、30 歳代の新婚ご夫婦や、最近引っ越してこられた方など、毎回開かれるごとに新しいメンバーが加わって集いの輪が徐々に広がっています。「転勤で関ケ谷を 20 年以上離れていた為迷ったけれど、終の棲家としてここへ戻ってきてよかった。」という、うれしいお話もありました。（池本）　6 月 11 日開催

円海山歩く会

7月の計画　集合場所：奥座公園　出発時間：午後3時　（雨天中止）

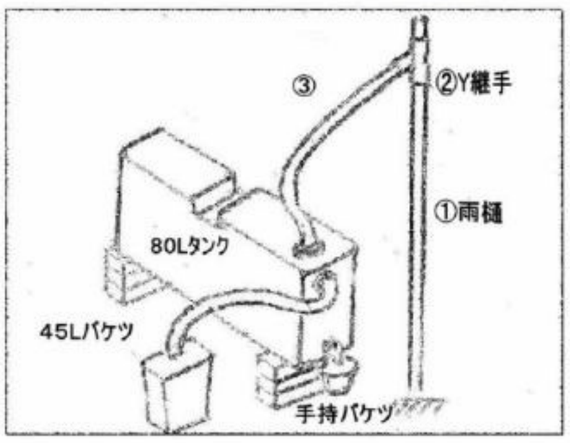
☆7 月 11 日（月）ゆっくり比較的近いコースを歩きます。　約１時間半
奥座～関ヶ谷奥見晴台～みずきの見晴台～自然観察センター◎～アキアカネの丘～ミズキの谷～（コナラの道）～奥座

☆7 月 22 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～動物園裏口～なばな休憩所◎～おおやと休憩所～（ビートルズトレイル）～関ヶ谷奥見晴台～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。

緑道さんぽ

我が家の節水



１）紹介する程ではないとも思うが、チョット便利な水タンクです。
右図のように市販の 80L 水タンク（フレキシブル・ホース付きを購入し、②Y継手も購入し、家の①縦樋に切り込みを入れて③のフレキシブルホースで取り入れる。タンクに接続して、屋根に落ちてくる雨水を取り込む方法。ブロックで少し高くして、下のドレンコックをあけて水をバケツに出せるようにしておけば良い。タンク（ホース付き）はトンカチあたりで 10,000 円で市販している。水道水の蛇口からでは 250 円/㎥の水がただで使える。月に３回くらい満タンを消費するとすれば 80L × 3 回 × 12 月／1000L × 250 円=720 円/年　と、10 年でやっと回収できる程度で有るが、手じかに自然の水がとれる。

２）そのほか市販の風呂排水用ポンプ（市販 5,000 円）程度を購入し、風呂（220L）の水をホースで家の裏にくみ出している。月あたり 10 回程度　220L×10 回×１２月/1000L×250 円＝6,600 円／年
これは一年で元が取れるが、裏から庭までの手バケツの運搬を体力向上の為と考えるか、老骨の苦役と考えるかが分かれ目、心の持ち方で行きましょう ！?

３）最も効果的だったと思われるのは、トイレットの水洗様式を節水型に変更した時と思う。月間 15 ㎥を越える節水となった；　(15KL/月)/1KL×12 月×250 円/㎥=45,000 円/年　で１０年もすれば充分回収できる。

今は、電気 最近は原発問題もあって、我が家も不要の電源は各自が意識して切る様になった。蛍光灯、パソコン、テレビ、門灯の自動電源、こまめにすることで、４・５月の電力消費が例年より１０%程度下がっている。これからの夏期対策は何から、まずエアコンか？　　當舎

五行歌サークル「釜利谷」

瓦礫の街に
青いこいのぼり
スイ スイ・・・
今 見える景色
覚えておいてね
村山

深い
不幸を知る人の
今を幸せという
思いの
深さ
今南

被災者たちの
幸せだった過去の日々をも
打ち消すかのように
大暴れして遠していった
瓦礫という悪魔の糞
深見

海辺に取り残された
たった一本の松
辛い人達に
強く生きる
希望と勇気
北原

震災の安否情報
戦慄、ラジオの尋ね人
重なり合い
捜し求める
肉親の叫び
土屋

連絡先：深見

緑道さんぽ

初夏の北海道　自転車旅行、250ｋｍ走破！

関ケ谷の老人３名で十勝平野と富良野を自転車で３泊４日の旅をした。

自転車 10 キロ、リュック７キロを背負い、帯広空港に到着。広い敷地一面にタンポポが咲く。初夏の北海道の大自然の美しさに期待が膨らむ。ターミナルの片隅で自転車を組み立て、荷造りをする。いよいよ、ツーリングの開始。広大な十勝平野を堪能した。車は殆ど通らない。まるで自転車専用の様である。清々と流れる十勝川、路傍に広々と咲くピンクの芝桜や真っ赤なチューリップ、群生するエンレイソウ（延齢草）の可憐な白い花、日高山脈を背に一面の菜の花畑など、感激の連続である。

十勝平野から富良野へ抜ける狩勝峠は電車で越えた。車内は通学の高校生で一杯。熱気と騒々しさに圧倒され、シルバーシートに遠慮がちにしがみつく。幾寅駅で下車。高倉健主演の「鉄道員（ぽっぽや）」の舞台となった場所。ここからは、金山湖畔の山道を進む。キタキツネやエゾシカの歓迎を受ける。鶯やカッコーの鳴き声が心地よい。きつい坂を登り切った後の時速 50 キロを超える急降下は、快適・痛快そのもの。

最後の宿泊地は、標高 1000m の十勝岳温泉の山小屋、ここへは宿の車で一気に運んでもらう。疲れのたまる自転車旅行に温泉は、不可欠だ。夕餉に本場富良野ワインで乾杯！Ｆさんの才覚で神戸の一人旅の女性も参加。旅慣れた彼女のお蔭で、最後の夜は、大盛会だった。

最終日、高度 1000m から一気に下山、新緑映える白樺並木の快適なツーリングを楽しむ。富良野や美瑛の山々を巡り、町はずれのレストランに到着。ドイツ人を夫に持つ若い女性経営者との会話が弾む。窓越しに「セブンスターの木」の美しい木立がうかがえる。一息つき旭川空港まで 20 キロの最後の走りだ。単純な登り、結構きつい。頑張れ！夕やみ迫る中、空港にヤット到着。機内では爆睡。

初めての自転車旅行。不安もあったが何とか 250 キロを走破した。他の手段では味わうことのできない人との出会い、自然の発見、・・・。『汗の量だけ大きな感動がある！』これこそが自転車旅行の醍醐味だ。旅を優しくリードしてくれた団長のＮさん、裏道ガイドや、宿と味をセットしてくれたＦさんに心から感謝する。　大橋

編集後記

４月から会報ふれあいの編集に加わりました。以前、関ヶ谷だよりの編集に携わっていましたが、会報ふれあいが地域の交流が広がる内容になっている事に感心していました。中から見ると、その為に、地域の情報を拾い上げる地道な努力が続けられている事が分かりました。会報作りに多少でもお役にたてればと思っております。皆様のご協力よろしくお願いいたします。（野呂）