

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。

東北関東大地震で被災された皆様に心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。

ご近所の集い、ますます大切に！ 未曾有の大災害に日本中、いえ、世界中が揺れています。それにしても注目されるのは、困った中でも列に並び、譲り合い、助け合える、日本人のやさしさ、礼儀正しさ、めげない強さです。災害時のご近所の大切さは、ますます見直されました。

昨年7月から始めた集いは、3月いっぱいまで全地区が終了。400人を越える方が集まりました。おひとり暮らしの方が「なにかあったらよろしく！」とお願ひしたり、越してきたばかりの方がご挨拶なさったり、久しぶりの再会に話の花が咲いたり、どこも和やかにおしゃべりがはずみ、2回目、3回目と回を重ねている地区もいくつかあります。

今年も地区の皆様を中心に開催し、災害時に弱者をどう守るかなども含めて話し合いたいと思います。皆様のご参加、よろしくお願ひいたします。(富田)

22年度ふれあいボランティア実績 (合計76件)

業とり	電気関係	日曜大工 (含、火災報知器取り付け)	庭の手入れ	ゴミ捨て
2件	3件	20件	12件	39件

近所の看護師に聞く、やさしい介護の知得話(報告)

3月15日、関ヶ谷地区にお住まいの現役の看護師、出澤さんの講演をお聞きしました。誰もが避けて通れない生命予後6ヶ月以内の終末期医療のあり方、転倒→骨折→寝たきりを防ぐフットケアのやり方、そして119番通報するときに必要な事項を正確に伝えるために、平素から名前、年齢、住所、電話番号、既往症などをメモにして用意しておくことがベターだそうです。(久松)



ご近所の集い

【25地区】2歳の女の子の参加もあり、大変賑やかな会となりました。防犯、防災の観点からもいかにご近所の付き合いが大切か、今回の地震で身をもって体験することとなりました。(永井) 【26地区】「うちの方ではご近所の集いがあるのよ。」と友人に話すと、「いいわね」と感心！終の棲家にしたいという思いでこの地で早〇年！居心地は？この日を機に、一人重い荷物をしよわず、助け合い甘える大切さも確認し合いました。(林)

【18地区】初めて顔を合わす方もある中で、当地を「終のすみか」とする思いや、暮らし、環境(ゴミ問題)等の話から、発見も多々あり、ご近所が一步近づいたようでした。幹事さんも決まり、次回はより多くの方の出席を期待し、6月に開催予定です。(富樫) 【27地区】同じ班でゴミ出しや原っぱ清掃などで顔をよく合わせる方々が多かった集まりでした。ふれあいの方の進行で、自己紹介を兼ね出身地や趣味などを一人ひとり和やかに語り合い話が進みました。この集いを契機に、次回の世話人さんを決め散会となりました。(山下)

諸般の事情を考慮して、4月9日に予定していたお花見コンサートは中止させていただきます。

紅花会 第一回紅花会(認知症の人と家族の会の集い)開催のお知らせ

先月号でご紹介した紅花会の第一回の集いを開きます。介護で普段困っている事やイライラしたり、悩んでいる事などおしゃべりしませんか？ 個人情報はお守りします。参加してみようと思われる方は下記へお電話下さい。会場はその時お知らせ致します。(中山)

日時：4月19日(火) 午後1時30分～3時30分

アルツハイマー病に朗報：欧米ですで使用されていた3つの治療薬がやっとなり使用可能に。

第一三共(株)のメモリー(メマンチン)中度、高度の症状の進行抑制に効果あり。ヤンセンファーマ(株)のレミニール(ガラタミン)軽度、中度の記憶、注意および集中力が改善される効果あり。

小野薬品工業(株)のリバスタッチ、ノバルティスファーマ(株)のイクセロン(リバステグミン)貼り薬で薬が飲めない方や胃腸障害などの副作用が少ない。(6月以降)

「ちびっ子」の皆さん、お元気ですか？ この度の東北関東大地震、幸いにして、被害から免れたわれわれ横浜市民も他人事はではありません。日本人皆が力をあわせれば、この難関を乗り越えられると信じています。4月から新しくご参加を希望される方々も大歓迎です。スタッフ一同お待ちしております。(深見)

日時:4月8日, 4月22日(金)10:00~11:30 場所:自治会館 1階 (TEL784-4447)

23年度のちびっ子集まれの予定です。

平成23年4月	8日(金)	22日(金)	平成23年10月	14日(金)	28日(金)
5月	27日(金)		11月	25日(金)	
6月	10日(金)	24日(金)	(12月はありません)		
7月	22日(金)		平成24年	1月	27日(金)
8月	26日(金)		2月	10日(金)	24日(金)
(9月はありません)			3月	23日(金)	

円海山歩く会 4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)

★4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～動物園裏～ひょうたん池～大丸山～関ヶ谷奥見晴台～奥座
★4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～おおよと休憩所～円海山～いっしんどう広場◎～(BT)～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。

同郷の集い

2月26日(土) 午後2時から約2時間、四国四県同郷の集いが開催され、13名の方が集まりました。愛媛県3名、香川県3名、徳島県2名、高知県4名の他に四国に関心がある方1名でした。各県は、食文化も自然環境も異なるし、育った環境も時代背景も異なりますが、お四国廻りのお遍路は共通の文化として話題が広がり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。次回幹事は愛媛県出身の武田様が引受けて下さいました。次回以降も楽しい会合になることを期待して散会しました。 影山



登山そしてクライミング

夫が職場の同僚と始めた「スタコラ登山隊」の運転手に起用されて日向山に登ったのが12年前だった。2時間ほどのハイキングコースを登って眼前に広がる奇岩巨岩のパノラマは圧巻だった。そこから数ヶ月運転手の見習い奉公を続け、自分が企画して里山を踏破するようになる。

体重は60kgを超えていたその当時、わずか2年で8kgも減量できた。ジムに通ってハツカネズミのように走っていても減量できなかったのが、気のつかないうちに減量できたのだから、登山にはまるのも自然の成り行きだ。2002年白馬岳に登り、その素晴らしさに息を呑んだ。こんな素晴らしい山に登れば、もっともっとやせるに違いない。動機は不純ながら、行動力はある。インターネットで山の会を検索、入会して9年になる。去年、63歳の誕生日に百名山を達成。これからは百名山の呪縛から逃れてカメラ片手に雲上散歩を楽しみたい。5年前からクライミングやスキーも始めた。

加齢とともに体力を維持するのは難しいが、技術はまだ磨ける。そういう意味でクライミングやスキーは楽しい。

クライミングは意外にもシニアに適したスポーツだ。気のつきにくい効能を挙げてみる。

〈バランス感覚の向上〉
年を取って来ると、確実にバランスが悪くなる。こけ易くなるし、こけたら骨折というおまけ付きだ。クライミングはバランス感覚を磨くスポーツだといっても過言ではない。

〈ボケ防止〉
岩登りは体を使ってパズルを解くようなもの。手順や自分に合ったムーブを考えないと、登れない。登れない岩場を前にして頭はフル回転。フル回転してもたかが知れているが、使わないよりはましである。

〈年金生活者の財布に優しい〉
何時まで生きるかわからず、これからは貯蓄が頼り。そんな年金生活者にとってグレンデクライミングはお金がかからない。

林住期に突入した今、家族や会社のためではなく自分のために人生を過ごしたい。人生の後半をオマケと考え、峠を越した下り坂と考えるのは止めにした。 坂口



思い出の地 星野村 森の力を育てよう

私は緑道で種々の樹木が季節で変わり行くのを見つめながら散歩を楽しんでいます。木に樹名板が付いたり木々の手入れが行き届いて嬉しいです。私の故郷は福岡の山奥で大分県との県境の村です。森も豊かで林業も盛んでした。しかし現在杉材は昭和40年代の1/3以下に値崩れし、立地条件が悪い山奥では伐採運搬等の費用が売値より高くなり林業が成り立ちません。ただ貴重な森林資源を守りまた林業農家保護のため森林育成作業(植林、間伐等)には作業量に応じて補助金が国より出されています。それでも森林の再生産(林業)が厳しくなってきたことや後継者不足もあり全国的に放置林が増えています。

森林は日本国土の67%を占めていると言われます。森林は日本の豊かな水資源を支えていますし、二酸化炭素を吸収して地球温暖化を防いでくれます。林野庁は森林の二酸化炭素吸収や表面浸食の防止、水質の浄化、水資源貯留などの公的機能の価値を年間70兆円と試算しています。大変な宝物です。ただ手入れ管理なしの放置林・原野は二酸化炭素吸収などの効果を持たぬ迷惑林です。

林業不振でも材木は安価な外材を輸入できますが、日本の森を育成しなければ森林は機能せず宝は失われます。森の価値を維持し国土を保全するには樹木を育て、森林を再生産して森のパワーアップを図る事が必要なのです。 西田



今回の地震において被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。 当地にお住まいの、東北地方太平洋岸5県出身者(約70名 30周年記念誌より)の皆様には、特にご心配の事と思います。

Pray for Japan 世界から届いた日本への祈り...心に残るつぶやき

父が明日、福島原発の応援に派遣されます。半年後定年を迎える父が自ら志願したと聞き、涙が出そうになりました。「今の対応次第で原発の未来が変わる。使命感を持っていく。」家では頼りなく感じる父ですが、私は今日程誇りに思ったことはありません。無事の帰宅を祈ります。 @Namicoooo

NHKの男性アナウンサーが被災状況や現況を淡々と読み上げる中、「ストレスで母乳が出なくなった母親が夜通しスーパーの開店待ちの列に並んでミルクが手に入った」と紹介後、絶句、沈黙が流れ、放送事故のようになった。すぐに立ち直ったけど泣いているのがわかった。目が熱くなった。 @bitboi

子供がお菓子を持ってレジに並んでいたけれど、順番が近くなり、レジを見て考え込み、レジ横にあった募金箱にお金を入れて、お菓子を棚に戻して出て行きました。店員さんがその子供の背中に向けてかけた「ありがとうございます」という声が、震えていました。 @matsugen

停電すると、それを直す人がいて、断水すると、それを直す人がいて、原発で事故が起きると、それを直しに行く人がいる。勝手に復旧しているわけじゃない。俺らが室内でマクドナルドとか言っている間クソ寒い中死ぬ気で頑張ってくれている人がいる。 @yoh22222

韓国人の友達からさっききたメール。「世界唯一の核被爆国。大戦にも負けた。毎年台風がくる。地震だつてくる。津波もくる。...小さい島国だけど、それでも立ち上がってきたのが日本なんじゃないの。頑張れ頑張れ。」ちなみに僕は泣いてる。 @copedy

国連からのコメント「日本は今まで世界中に援助をしてきた援助大国だ。今回は国連が全力で日本を援助する。」 @akitok

編集後記
大震災から3週間、甚大な被害の全貌は未だに明らかになっておりません。現地からの人的、物的被害に関する新たなニュースに接する時、心が痛みます。被災された皆様は、避難所などでの厳しい生活が続いているとの事、幸い被災を免れた皆様と共に、節電、買占めの自粛や義援金への協力により、少しでも被災地の皆様へ支援したく思います。(樋口)

