

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。

もしも、家の中でひとりきり、倒れていたなら？

そもそも、ふれあいの会が発足したのは「孤独死を防ぐ為に見守りを！」という役所からの要請の為でした。戸の開閉や電気の点灯、ポストに新聞が溢れていないか、お互いに気をつけ合ひましょう。留守の予定を知らせておけば、防犯上も安心。親しい間柄での自然の「みまもり」は、そんなに負担になりませんか？(富山)

「脳卒中における中途障害者活動報告」 笠井さんのお話を聞いて

1月17日(月)午後の2時間、自治会館において30数名ほどの参加を得て笠井さんより、11年前突然の脳卒中発症から、大いなる自助努力でリハビリを続け現在に至った経緯を中心にお話を伺いました。

脳卒中発症後は機能、体調、精神の各後遺症との果てしない闘いでした。

左半身麻痺の機能障害に加え自律神経の機能低下による体調コントロールができない、また体調障害にともない再発するのではないかと恐怖、不眠症等々によりノイローゼ状態にもなっていました。

退院後のリハビリは大変で、自分で何から何までしなくてはなりません。このとき助かったのが先輩たちの経験談で、これが「みちしるべ」となり勇気づけられ希望の光となりました。同じ境遇の人たちとの集まりで、リハビリ、知って得する一口ヒント等を各小冊子「みちしるべ」にまとめて配布し、活動の輪を広げてゆきました。またこれ等のリハビリ活動を「後輩のための暮らしのハンドブック」としてまとめ自費出版し、草の根ベースで配布しています。これを通じて仲間の輪は大きく広がり後輩たちの助けになっているとのこと。現在は杖も使わず歩き、同じ境遇の仲間たちとの情報交換、交流会を先頭に立ち続けていらっしやいます。今回の講演会により脳卒中に対する理解が深まり、

いざというときの大きな助けとなります。貴重なお話をありがとうございました。(牧野)



1月24日NHK放送「日本レポ」出演

参考書：笠井雅雄著「脳血管障害の先輩から後輩へ 暮らしのハンドブック」 ¥1000

ご近所の集い

【15地区】旧知の方、初めての方、まずは自己紹介を兼ねてのご挨拶と和やかにお話が続きました。今回はより多くのご参加を期待して、4月10日(日)に開催します。これからご近所で顔を合わせたら、ご挨拶、ちょっと立話と、お付き合ひの広がりを感じて来た一時でした。(志村) 【1地区】一人暮らしの方の「戸が何日も開かなかつたら見て欲しい」の声に応えて、留守にする時はどうしたらよいかなど具体的に活発な話し合いの結果、これから益々頼りにする「近くの他人」と親しくする集いは大切だから是非続けようと思ひ一致、次回の幹事もすんなり決まりました。(池本)

次は、2月2日(水)23地区、2月12日(土)20地区、2月15日(火)13地区、2月24日(木)18地区、2月25日(金)26地区、3月1日(火)25地区を予定しています。

認知症予防教室

認知症勉強会(3)

益々増え続ける認知症、日々の生活習慣を見直すことで、少しでも予防ができないものでしょうか。吉村さんのお話の中から色々なヒントを見つけ、即実行できることはすぐにでも始めて下さい。一人ひとりの日常生活を見なおすきっかけ作りになればと願っています。

日時:2月18日(金) 13:30~
場所:関ヶ谷自治会館 会議室
講師:吉村晴子さん(地域包括支援センター) 問合せ先:相付



同郷の集い

四国に縁ある皆様 全員集合の番です



今は昔の宇高連絡線の仲間の語り合いの集いです。“讃岐の金比羅山と讃岐うどん”、“阿波の踊りと祖谷のかずら橋”、“土佐の竜馬の立つ桂浜と郷のさち料理”、“伊予の道後温泉と温州蜜柑”と、名物名産巡りから、お遍路巡りなどと尽きない話を期待しましょう。

先日のTV番組「あさイチ」の「ごうかく」行き切符の話で久万高原町が紹介されました。

日時:2月26日(土) 午後2時~
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:渡辺 松山市生まれ久万高原町出身



「ふれあいティータイム(映画会)」に参加して

今回はチャップリンの「ライムライト」でした。落ちぶれた喜劇役者(チャップリン扮す)は偶然、自殺未遂の若いパレリーナを見つけ、彼女を保護し、彼女が立ち直るのを献身的に助ける。彼女は、その甲斐あってパレリーナとして成功する・・

愛は、やはり受け身より能動的でないといけないようですね。それも見返りを期待することなく、ひたすらに相手の立場にたつてつくす主人公の行動は、さすがに美しく美しいものでした。

一方の青年は受け身で、彼女からの楽譜のサービスや釣銭を余分にもらうことで、彼女の好意を愛と錯覚し、自分からは相応の行動がないままにプロポーズしても、彼女の愛は得られないのが当然のようです。自分はどちらのタイプか? 言行一致しない自分がいます。

いつものことながら、主催して下さる皆様に感謝しています。 田中



円海山歩く会 2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)

☆2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~自然公園~能見堂跡~文庫駅(バス)
(~釜利谷水のアメニティ~関ヶ谷)

☆2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~関谷奥見晴台~市境広場~天國~瑞泉寺~鎌倉宮(帰りはバス)

※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。十川

ちびっ子の皆さんお元気ですか? 風邪ひいていませんか? 釜利谷地区のインフルの発生状況は皆無ではありませんが去年と比べては明らかに少ないようです。でも、油断は禁物です。咳をしたり、発熱したり風邪の症状があるお母さんもお子さんもお宅待機をお勧めいたします。風邪はひかない、ヒトにうつさない!が大事です。(深見)

日時:2月25日(金)10:00~11:30 場所:自治会館 1階(TEL784-4447)



私と機関車つくり

ゴットン~ゴットン!それは品鶴線[現:新幹線]当時住んで居た大田区馬込での貨物列車の響き音でした。三つ子の魂百まで・・と言われますが、鉄道好きはこの時代に醸成されたのでしょうか?小2になる頃目黒区に越し、山手線に沿って走る[現:湘南新宿ライン]貨物列車を見に!学校の見学で、目黒駅の「都電」車庫見学など懐かしく思い出されます。その頃は0番ゲージ(32mm)3線式の鉄道模型が流行った時期でもあり、新聞配達でやっと得たED17電気機関車は現在も飾り棚に鎮座しております。模型作りが好きで、ゴム動力飛行機、後にエンジン飛行機、船などにも手をだした時期もありました。

..就職、結婚、マイホーム造り、そして子育てと..
時が経ち、定年間近になると心の奥底に仕舞われていた模型作り虫が動き始め、手始めに小川精機のロケット号キットを購入しました。これは1829年、機関車発祥の地イギリス、マンチェスターとリバプール間を結ぶ鉄道の機関車選びレースに勝利した、名高い蒸気機関車の模型で、小さいながら実際に石炭を焚いて運転手一人を牽引することができます。

模型と言っても銅製ボイラーは0.5~0.7kgの圧力を発生させ、安全には注意と専門的知識が必要です。このため二級ボイラー技士の免許を取得し、メカニカルなリンク装置の動きが魅力的な、ワルシャート弁装置を備えたCタンク機関車「SIMPLEX」製作に着手しました。押入れを改造、小型の機械類を設置し、言わばミニ機械工場です。ボイラー作りに使用するプロパンバーナー探してフランスのDIY店を廻ったりした事もありました。機関車の全長は84cm、レール幅127mm、完成重量は60kgほどになります。図面と鋳物材、及びボイラー材料はイギリスから取り寄せ、その他の材料は国内で調達しましたが、基本設計はインチのため材料探しには苦労しました。場合によっては、製品より切り屑の方がはるかに多いのです。始めて十年、三年ほど家内の看病で中断した時期もありましたが、やっと昨年試運転に漕ぎ着けました。

未完成ながら10月には菩提寺の要請で運転会も消化、これから塗装等のため再度分解が必要です。完成の暁には、日本繁栄の源である「ものづくり」、この楽しさ、喜び、達成感を子供たちに伝えることが出来ればいいな~、などと考える昨今です。 平井



運転手(私)乗客を合わせると310歳!

米研ぎについて

この頃は精米技術が発達したので、無洗米でなくても、とぐ必要はなく洗う程度でいいようになってテレビで、といた米と洗った米の食べ比べをしていましたが、洗っただけの方がおいしいと言っていました。従って、スプーンでかき回すだけという男性がいらっしゃいますがこれは案外正解です。余談ですが、寿司の老舗では古米を使うそうです。新米に比べひび割れがあって酢が良く米にしみこむそうです。私の体験では、麴も安い米(多分古米です)の方がいい麴ができるようです。多分麴の根が割れた米の中に入り易いのだと思っています。 青柳



歩く会第62回



厳しい寒さが続いています。そろそろ梅の便りも聞こえてくるようになりました。今回は、ちょっと遠出となりますが、急なアップダウンの在る大高取山(376.4m)を経由して、関東三大梅林(※)の一つにも数えられる「越生梅林」を求めます。(※)他は「水戸植楽園・熱海梅林」と言われますが、諸説あります。

「集合場所は金澤文庫駅(集合時間:午前8時00分)です。」

《コース概要》
金沢文庫駅(8:05)→横浜駅→池袋駅→越生駅(10:39)→世界無名戦士の墓◎→西山高取(昼食)→大高取山(376.4m)→越生梅林◎→越生駅→(往路の逆)→金沢文庫駅(午後7時頃)→関ヶ谷

※◎トイレは「無名戦士の墓」から「越生梅林」までの間(約4時間弱)ありません。
注)コースは「梅林」までは急な山道です。又凍って滑りやすい箇所も有りますので、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。
注)歩行距離約10km。正味歩行時間約4時間。[街中を歩くとき、特に「梅林」「越生駅」間は車に十分ご注意ください。]
注)気温は横浜より3~5度ほど低めかと思われます。夕方になると冷え込みますので着脱しやすい防寒対策が必要と思います。

日時:3月2日[水曜日]。雨天の場合は3月8日[火曜日]に延期。
雨天などによる延期の連絡は、前日に行います。

参加費用:参加費100円及び各自負担の交通費3,560円と梅林入場料200円。
各自持参:弁当・飲み物・敷物・セーター等防寒着・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「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メールしてください。

参加申込締切は 2月23日[水曜日]とします。
尚、連絡先は①野呂または ②十川です。

歩く会第62回(越生梅林)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

今をときめく作家の村上春樹氏は作家になる前、ジャズ専門のレコード店を営んでいたこともあり、ジャズに対する造詣の深さも並大抵ではありません。ジャズにまつわるエッセイや翻訳も少なからず出版されており、それらを読みながらその題材となった演奏者や曲目を鑑賞するのが、私のささやかな楽しみのひとつです。(久松)

