

電話相談・簡単な修理は、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。

明けましておめでとうございます。

せきがやふれあいの会代表 樋口

新年を迎えるのも数回とも成れば、いさか憂鬱な気持ちでしたが、元旦のお屠蘇を頂く内、心も新たに成り「今年こそは」と前向きな気持ちが湧いて来ました。もしかして、何かの依存症かも知れませんね。

さて、今年のふれあいの会は「みまもりとたすけあい」の充実を図る一環として、「関ヶ谷の井戸端会議」とも言うべき「ご近所の集い」を引き続き実施します。「ご近所の集い」は昨年未だに16地区で実施し約240名の皆様に参加されました。残り11地区は、今年3月末までに行う予定です。

「ご近所の集い」に参加された皆様からは「加齢と共に遠くの親戚より近くの他人を実感しており、この集いでご近所の方々との親睦を深められてよかった」との評価を頂いております。

すでに2回目を実施した地区が幾つも有りますが、今後とも未永く続けて行きたいと思っています。未尾に成りましたが新年に当たり皆様のご多幸とご健勝、そして益々の「ご近所のふれあい」を祈念します。

どんど焼き

ふれあいの会では、今年もお餅つきと、山歩きを行います。毎年参加者が多くなっており、今年も多数ご参加ください。

日時:1月9日(日) 10時～12時半 場所:奥座公園 ※雨天決行
山歩き:10時20分～11時20分 お餅ふるまい:11時半～ (無料)
※ 山歩きが帰るまで、お餅のふるまいは行われませんので、山歩きに多数ご参加ください。

【医者の宣告をぶっ飛ばした近所の患者の知っ得ヒミツ話】

「脳卒中による中途障害者活動について」

サラリーマンとしてバリバリ活躍していた笠井雅彦さん(25-1)。突然脳卒中に襲われ、「一生車イス！」と宣告されました。でも、根性と努力でリハビリを重ね、今では杖もつかずに風車と歩いています。それどころか、同病の後輩が地域に軟着陸できるようにと、ハンドブックや小冊子「みちるべ」シリーズを編集発行。西金沢地域ケアプラザで開く会には神奈川県はもちろん東京都や千葉県からも40人前後のお仲間が集まり、情報交換や交流をしています。この様子はNHKテレビ(1月24日、にっぽんリハビリ応援団)にも取り上げられます。こんな笠井さんの元気のヒミツを聞いてお裾分けをいただき、いざという時にも備えましょう！ (富田)

日時:1月17日(月)午後1時半～
会場:自治会館会議室 申し込み不要。お気軽にいらしてください！
※車イスなどでの送迎をご希望の方は、自治会館にお電話ください。ご遠慮無く！



第12回「ふれあいティータイム」(懐かしの映画上映会) ライムライト

今回は、笑い顔で人生の深さをつたえるチャップリンの傑作映画「ライムライト」(監督:チャールズ・チャップリン 主演:チャールズ・チャップリン、クレア・ブルーム 1935年公開)を上映します。自治会館設置の120インチの大画面で、懐かしの映画をみんなで楽しみませんか。

日時:1月19日(水) 午後1時半～午後4時
場所:自治会館1階 会費:無料
※申し込み不要(当日自由にお越し下さい)
問合せ先:野呂



今年もよろしくお祈りします。

「ちびっこ集まれ」を始めて今年で10年目を迎えます。少しでも子育てのお役にたてればと始め、大勢の方々の協力で、成り立っています。

当時2か月の坊やを連れてママが、『今日初めて外に出ました』と参加され、そのお子さんは今、小学3年生になりました。未就園児が集まり、おもちゃで遊んだり、紙しばいを見たり、ママたちの情報交換をしたりしています。いつでも、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。(ノロウイルスやインフルエンザ等の流行の恐れがある場合、状況によって中止する場合がありますのでお問い合わせください。)(鈴木)

日時:1月28日(金) 10:00～11:30
場所:自治会館 1階 (☎784-4447)



ご近所の集い

【22・24地区】退職後の過ごし方として「地域デビュー」があります。

日ごろの時間を送る上で、この住宅周辺の良い自然環境に浸るとともに、家の周辺の方とも程よい近隣関係を得たいと思い、参加しました。男性参加者が少なく残念でしたが、私にとっては顔みしり、あいさつへのきっかけとなる有意義な会でした。(栗林)

【16・21地区】出席者は24名(男性:7名、女性:17名)で、自治会の仕事内容や防犯について活発な討論がなされ、また最近起こった竜巻の被害を受けた方の話も聞けました。次回は2月開催という事で、幹事3名を決めました。(高橋)

次は1月24日(月)に15地区、1月25日(火)に1地区
2月2日(水)に23地区、を予定しております。



円海山歩く会 1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)

★1月10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～関谷奥見晴台～大丸山～ひょうたん池～動物園裏～奥座

★1月28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～遊水池上トンネル～大丸山～関谷奥見晴台～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。十川

緑道さんぽ

草舞台公園の雑草に関する雑感

雑草の名前を調べ始めたのは、公園愛護会のボランティア活動中の、名前を添に覚えたい」という仲間の一言と、便利なデジカメ、パソコン、電子辞書の存在」でした。今までに自治会近辺で調べた雑草は約百種類に上ります。

様々な「植物と人の関わり」に触れ、草・花・木と、植物の世界にはまっています。

生えては困る、退しの代名詞にされる雑草ですが、環境に合った身の丈で子供を残すすれどもです。

草舞台公園の運動広場の雑草はオヒシバ、ヒメシバ、メヒシバ、ヒメシバ、コメシバ、赤穂日ざし、ニワホコリ、鷹取、シバ、芝、の目なたを好むイネ科の芝草類と、シロツメクサ、白話草、クローバーとコゴメツメクサ、赤米話草のママ科の諸草類「種の七種」です。



同公園の野球場の外野や緑地(櫻地)には、タンポポ科とオオバコ類も繁茂しますが、刈りこみ

雑草の名前を調べ始めたのは、公園愛護会のボランティア活動中の、名前を添に覚えたい」という仲間の一言と、便利なデジカメ、パソコン、電子辞書の存在」でした。今までに自治会近辺で調べた雑草は約百種類に上ります。

様々な「植物と人の関わり」に触れ、草・花・木と、植物の世界にはまっています。

生えては困る、退しの代名詞にされる雑草ですが、環境に合った身の丈で子供を残すすれどもです。

草舞台公園の運動広場の雑草はオヒシバ、ヒメシバ、メヒシバ、ヒメシバ、コメシバ、赤穂日ざし、ニワホコリ、鷹取、シバ、芝、の目なたを好むイネ科の芝草類と、シロツメクサ、白話草、クローバーとコゴメツメクサ、赤米話草のママ科の諸草類「種の七種」です。

焼いて、何? 自分で作れば、安くて安心! しかも美味しい!

青柳 先生の「焼作り講習会」報告

焼はカビ、つまり植物。蒸し米という畑の種をまき、蕾が出る寸前まで育てます。みなさんの前で餅つき機のスイッチを入れ、米を蒸す間に細かな注意点を講義。

蒸し終わったら放置して水分を吸収させた後、ポウルなどに広げて放熱。適温の45度になったらいよいよ餅種をふりかけ、よくかき混ぜます。これを容器に入れて、温度計を差し込んでやっと「仕込み」が完成。

予想をはるかに上回る29名が、長年研究に取り組んだ成果を発表する青柳さんを取り囲んで、熱心に平元を見つめました。仕込み後15～20時間で「切り返し」。翌日も会館に集まって、この手順を見学。その翌日やっと完成。3日に渡る講習を終え、2種類の種類と出来上がった餅を分けていただいた参加者は、それぞれ家で甘酒作り挑戦。温度管理が難しいけれど「とても美味しかった!」と、喜んでいただきました。(富田)



編集後記

夕暮の住宅内を散歩していた時、前から小学生の高学年らしい男の子が、自転車に乗って私の横をすれ違いました。と同時に「こんにちわ」と大きな声で挨拶してくれました。知らない子でしたので、慌てて返事を返したのですが、その後さわやかな、温かい気持ちにさせてもらいました。(鈴木)



緑道さんぽ



朝の太極拳で健やかな日々を

冬至に近いこの時期の草舞台公園の朝は、まだ充分に明けきらないにもかかわらず、犬の散歩、運動器具で腹筋や背筋などを鍛える人、シャドウダンス、ビニール袋を持ってゴミ拾いをしながら散歩をする人、一人黙々と太極拳のおさらいをしている人など、いろいろな人が行きかい朝の空気を光を楽しんでいます。

6時半近くになると、十川さんを中心に10人ほどの太極拳の自主練習グループが24式の練習を始めます。5、6人で剣の練習をしているグループもあります。皆さん実にお元気で早起きです。女性陣は紅をさし、いでたちも決まっています。寒くないように、帽子と手袋は必需品です。7時頃になると人数は50名ほどに膨れ上がっています。朝の新鮮な空気と日の光を浴びながら、まず体をほぐす準備運動からはじめて、練功18法前段、太極拳入門編、初級編、24式、48式、剣、とひと通り40～45分じっくりとやります。

草舞台の太極拳の最高にいいところは、初心者をついじりと時間をかけて教えていただけることです。顔と体がすぐには一致しないシニアを、それは根気よく、時にはおだてながら、音楽に合わせて一通り出来る様になるまで、丁寧に教えていただけることです。十川さんの初心者教室の卒業生の私としては、感謝、感謝です。もう一つの良いところは、関ヶ谷にとどまらず、広く門戸を開放していることです。夏山、山の手、高台台、白山道、千子神社の近くから30分かけて飯道を登ってこられる方もおられます。

一昨年9月に始めてくれる人があり習い始め、毎日教えていただいたおかげで、48式まで、同じ頃始めた10名ほどが全員揃って終了することが出来ました。この打ち上げのパーベキューがまたよかった。自然公園の大きな木の下で、皆で演武しました。9月には、文化体育館で中国服のユニフォームで演武するという望外の経験もさせてもらい、いま考えると太極拳に関しては本当に後張った1年でした。毎朝元気で顔を合わせて言葉を交わし、健康を保てる。おかげさまで、シニアライフを楽しませていただいております。ありがとうございます。



水島



歩く会 今年の予定



第61回	1月5日	金沢七福神	第65回	8月初旬	バス(軽井沢)
第62回	2月	越生梅林(埼玉県)	第66回	10月	油壺
第63回	4月初旬	長興山しだれ桜と石垣山	第67回	11月	バス(昇仙峡)
第64回	5月	日向薬師～広沢寺温泉	第68回	12月	鎌倉

歩く会は平成14年の11月にスタートし、今年は10年目に入りました。今までに延べ2000人近くの方が参加されております。最初は鎌倉歩きでしたが、三浦半島、神奈川県内とすこしづつ足を伸ばし、今年は越生梅林も計画しています。平成18年より始めたバスハイクも好評です。なんといっても関ヶ谷発、関ヶ谷到着ですから、今年は、8月と11月にバスハイクを計画しています。また、昨年からは、月に二回、円海山を歩くプランも実施しています。裏山にはとても多くの小径があり、四季折々の自然を楽しむことができます。今年も多くの皆様のご参加を期待します。(野呂)