

会報 ふれあい

2019年5月1日

第232号

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。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

「ちょこっとサポート」年間実績

30年度ふれあいボランティア(ちょこっとサポート)実績 (): 昨年度実績					
電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ出し	その他	合計
19 (22)	6 (6)	2 (5)	1 (0)	2(2)	30 (33)

相談は全部で38件ありました。相談内容によって私達には対応できなかったり、依頼された方がご自身で解決されたケースもあり、結果として30件実施しました。なお一般のかたご自身でも解決可能なもの、または知っておいて役立つ情報などを「ちょこっとサポート」のタイトルで随時紹介しています。記事を読んでそれなら自分でも出来るよ、という方がスタッフとして参加いただけたらとたいへん嬉しいです。(坂口)

婦人部フリーマーケット **ふれあいの会出店** **焼きそば:100円** **ラムネ:80円**
5月25日(土)11時～

第83回「ふれあいティータイム」

リクエスト第22弾

懐かしの映画上映会「追憶」

1973年アメリカ映画 監督シドニー・ポラック 118分

バーブラ・ストライサンドとロバート・レッドフォード主演。裕福で、スポーツ万能、ハンサム、才能もあるレッドフォード扮するハベルとロシアからのユダヤ系移民で苦学生、政治問題にも生真面目なストライサンドが扮するケティ二人の人生のドラマが第2次世界大戦、ハリウッド赤狩りなどを挟んで、アルバムをめくるように進む。ストライサンドの少し憂いのある歌が映画の雰囲気を作る。レッドフォードは格好良く、ストライサンドの超前向きさが可愛い。政治的な出来事の中を通り抜けた二人の半生の物語を見終わると、感動が残ります。



日時:5月27日(月)午後1時半～ 場所:自治会館1階 会議室
会費:無料(申込み不要、当日自由にお越しください) 問合せ:野呂

円海山歩く会

5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)

☆5月6日(月) 奥座～動物園裏～金沢自然公園散策◎～関ヶ谷
☆5月17日(金) 奥座～関ヶ谷奥見晴台～(BT)～いっしんどう広場～瀬上池に降りる～奥座 コースは変更される場合もあります。連絡先:野呂

☆6月3日(月) 奥座～草舞台公園◎～市民の森～パークタウン～白山道～笠利谷七号緑地～関ヶ谷

第4回血管年齢測定会のお知らせ

ここ数年厚生労働省は、健康寿命を伸ばしましょう!のキャンペーンをあらゆるメディアを通じて国民に呼びかけています。目的は増大する医療財政の健全化であり、個人にとっても健康寿命が延びることは医療費の削減と家族に負担を掛けない最良の手段かと思えます。そこで血管年齢を測定すると何が解る?人間は加齢により体の機能が衰えてくる、その一番の理由は血液を運ぶ血管の状態が狭く・硬くなっていることと酸素栄養を各臓器に送る機能が衰えます、その原因は生活習慣病と言われる高血圧・脂質異常症・糖尿病などの病気です。最悪バクシたらあの手世行きます。そのため予防の第一歩は血管の状態を知ることです、『血管年齢』を知って生活習慣病を予防し生活改善に役立てて健康寿命を伸ばそうと言うハッピーライフは如何でしょう。昨年との比較で生活改善の成果が解ります?楽しみです。同時に握力測定・棒反応測定・体脂肪率・BMI等の測定も併せて行います。ただし結果はあくまでも「目安」です医療行為の判定ではありません。念のため。(日本成人病予防協会認定健康管理士指導員 小西)

実施日:5月19日(日) 時間:13時30分～15時30分
場所:自治会館1F 会議室

脳活カフェ 5月開催の案内

声を出して、ゲームをして、みんなで楽しく過ごしましょう。
どなたでもお気軽にご参加ください。一緒に、心の底から笑いましょう。

- ◆開催日時:5月21日(火)、午後1時30分～3時
- ◆開催会場:自治会館1階 会議室
- ◆会費:無料(お茶、お菓子を用意しております)
- ◆申込み:不要、当日会場にお越しください
- ◆問い合わせ先:相曾・小川



ちびっ子の皆さん、お元気ですか?青い空にこのほりが気持ちよさそうに泳いでいますね。4月から新しいお友達も増え、また楽しい出会いがありました。紙芝居や指人形もあり、とても楽しいです。どなたでも参加できますので、お友達を誘って遊びに来てください!かわいい皆さんに会えるのを楽しみにしています。(大橋)

日時:5月24日(金)10:00～11:30 場所:自治会館1階 ☎ 784-4447

居酒屋「せきがや」(第6回)のご案内

過去の会はいずれも参加者約35人の盛会でした。現役の方も含めた自治会の方々が気楽に歓談できる場の提供を目指したものです。会場の模様は出前にぎり、ローストビーフ、オードブルプレートなどを囲むバイキング風です。飲み物としてワイン、ノンアルコールも用意してあります。自治会内での知人作りに、さらには親交を深めるのにご利用下さい。知人の多いことは健康づくりに、またいざという時に非常に有意義でしょう。

日時:5月25日(土)午後6時(18:00)～(約2時間)
場所:関ヶ谷自治会館1F 会議室
会費:1500円(当日会場入り口にて集金)
申込み先 *メールアドレス *紙面なら「関ヶ谷自治会館入口のポスト」

記入項目 居酒屋「せきがや」に参加します。氏名 ブロック番号 電話番号
申込み締切 5月15日(水) お問合せ 荒木

居酒屋「せきがや」に参加します。 申込日 ____月 ____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____



歩く会第144回

山中城跡と三島大社 5月24日(金) 雨天中止 はらっぱ8時集合

箱根峠を背にして西方をにらむ山中城跡と、伊豆国一の宮として格式の高い三島大社を訪れます。

山中城は、「日本100名城」の一つに選定された山城。北条氏が築き、豊臣秀吉の小田原攻めに備えて、さらに拡張、整備されました。しかし、城兵の10倍を超える秀吉の大軍の前に一日もたず、落城しました。

今は堀や土塁などの遺構が復元され、特に北条流築城の特徴である障子堀や敵堀が見事な姿をみせており、城跡全体が緑あふれる美しい公園となっています。晴れていれば、残雪の富士山も間近に楽しめます。

源頼朝が戦勝祈願をしたという三島大社には、広い境内に歴史を感じさせるいくつもの古木・大木が残っています。(土橋)

<コース概要>

はらっぱ8時集合・出発→相武隧道バス停→大船・JR大船駅→熱海駅乗り換え→三島駅◎
三島駅前11:15発のバス→山中城跡前で下車◎ →岱崎出丸(ここで昼食)→本丸地区◎→バス停→三島大社前で下車→境内を見学◎→バスで三島駅へ◎→帰途
(◎はトイレタイム。バスで移動するので、歩くのは城内と大社境内のみ)

<開催概要>

日時:5月24日(金)。雨天中止(前日に電話で連絡)
集合:はらっぱ 午前8時。
参加費:参加費100円。交通費は大船～三島往復2640円および三島乗り放題のバス代900円。
携行品:弁当・飲み物・数物・雨具など。
(当日の健康状態は自己責任で判断してください)
参加申し込み:5月17日(金)締め切り

参加申し込みは下記用紙に氏名・ブロック番号・電話番号を記入して切り取り、自治会館郵便受けに投函してください。(土橋)

歩く会第144回(山中城跡と三島大社)に参加します。 申込日 ____月 ____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____



歩く会第145回

くりはま花の国～浦賀の渡し船 6月10日(月) 雨天中止 金沢文庫駅10時集合

今回の歩く会は、くりはま花の国～ペリー公園～浦賀の渡し船を楽しむことにしました。くりはま花の国は広大な花咲く緑地で、敷地内にはコスモス・ポピー園、つばき園、ハーブ園、冒険ランドや展望台などがあります。春から夏にかけては沢山のポピーが咲き誇ります。

ペリー公園は、ペリーの陸上を記念する公園で、上陸記念碑、記念館があり、ペリー来航に関する歴史的事実を知ることができます。

浦賀の渡し船は、ボンボン船の愛称で親しまれ、浦賀のシンボルになっています。港に隔てられた東西の浦賀の町を行き来する人にとって大切な交通手段であり、約3分間の船旅を楽しむことができます。(山下)

【コース概要】

金沢文庫駅◎(集合10:00、10:14発)→久里浜駅◎・・・
くりはま花の国(散策・昼食)◎・・・ペリー公園・記念館◎・・・
西浦賀棧橋～(浦賀の渡し船)～東浦賀棧橋・・・浦賀駅◎
→金沢文庫駅◎(16:00頃着)
<歩数は約14,500歩 ◎印はトイレのある場所>

【開催概要】

日時:6月10日(月)ただし、天気予報が雨天の場合は中止とし、前日に電話で連絡します。
集合:金沢文庫駅10:00集合
参加費用:参加費100円と各自負担の交通費 1,160円(渡し船代200円を含む)
各自持参:弁当・飲み物・数物・雨具・Pasmo、Suica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。歩きやすい靴で参加ください。
参加申し込み締切日:6月3日(月)とします。

参加申し込み方法:

参加申し込みは、下記用紙に氏名・ブロック・電話番号・携帯番号を記入して切り取り自治会館郵便受けに投函するか、山下にメールください。
問い合わせは、山下に連絡ください。

歩く会第145回(くりはま花の国と浦賀の渡し船)に参加します。 申込日 ____月 ____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____

