

会報 ふれあい

平成 31年4月1日

第231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」

補助錠の取り付けについて

当自治会内でも空き巣による侵入被害が発生しています。今回は依頼の事例ではありませんが、窓の防犯性を高める「補助錠」の取り付け方法について解説します。補助錠には様々なタイプがあり、窓の種類や用途に応じて選ぶことができますが、今回は一般的な窓に取り付け可能な「スライドロックタイプ」の補助錠を強力両面テープで取り付ける手順について説明します。



補助錠は、外から見えない位置に取り付けることが重要です。また、侵入者はクレセント錠の周囲のみのガラスを割って侵入することが多いため、クレセント錠からは手が簡単に届かない位置、こじ開けるときに不自然な姿勢となる位置(クレセント錠から20～30センチほど下か、窓の上側)に取り付けます。

まずは、取付面のゴミ・サビ・汚れ等をふき取ります。両面テープのはく離紙を片面だけをはがし、補助錠のレール裏面に接着します。窓の取付面にレールを合わせ、窓が引き違い出来るかどうか確認します。補助錠のロック部をレールに装着し、完全ロック位置までスライドします。(写真1)レール部に取り付けた両面テープのはく離紙をはがします。写真の様に、ロック部が取付面と引き違い窓にピッタリ密着するように丁寧に貼り付けます。(写真2)

サッシや戸の合わせり隙間に合わせた製品を選ぶ必要があります。両面テープではなくビスで止めるタイプや鍵付きのものもあります。窓の下側だけでなく、上下各1つつ装着するとより効果的です。(坂口)



【金沢警察署より 3月12日】

今年に入り、金沢区内において空き巣の発生が6件あります！発生地区としては高舟台で1件、富岡西4丁目1件、富岡西5丁目1件、六浦南2丁目1件、釜利谷西1丁目で2件発生しています。なお釜利谷西での発生は、同じ日に発生しています！

また空き巣以外にも、居空きといった手口があり、家人が就寝中等で在宅中に泥棒が入る被害も、寺前2丁目において1件発生しています。居空きは、家人が気づいて犯人と鉢合わせになると強盗になってしまったりします。

玄関や勝手口、窓には、主錠のほかに複数の補助錠を設置し、窓には、防犯ガラスフィルムを貼付し防犯性を高めましょう。またセンサーライトや防犯カメラを設置するなどをして、不審者が容易に近づけないようにしましょう。



第30回「喫茶ふれあい」へのお誘い

「喫茶ふれあい」はどなたでも気軽に参加してお茶とお喋りタイムを楽しんでいただける場所です。お一人でも、お友達やご近所の方と誘い合ってお出かけください。折り紙講習会のコーナーでは今回は「5月の節句飾り」を予定しております。手ぶらでいらしても材料等すべて用意しておりますのでお気軽にどうぞ。皆様のお越しをお待ちしております。

日時:4月17日(水)1時30分～4時(ご都合のよい時間にお越しください。)
場所:自治会館1階 参加費:無料(コーヒー、紅茶、お茶、お菓子を用意しております。)
問い合わせ先:入野 池本



“ちびっ子集まれ”は今年18年目を迎えております。今年も何人かのお友達は4月から幼稚園に行かれます。新しい環境の中で、元気に育っていかれることでしょうか。今月は2回あります。未就園児とママ達の集いの場です。お友達を誘って遊びに来てください。初めての方も大歓迎です！！

おもちゃを広いお部屋いっぱい広げ、思い思い楽しく遊んでいます。(鈴木)
日時:4月12日(金)、26日(金)10:00～11:30 場所:自治会館1F(Tel.784-4447)

紅花会

第33回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

紅花会の集いも8年が過ぎました。認知症の人への介護の仕方も多くの人を知るようになり、それなりに対応されているようですが、周辺症状(PTSD)はその人により出方や症状が違い、大変さもいろいろです。まだ行動出来る時の徘徊、暴言、暴力、せん妄、被害妄想、幻覚、幻聴などによる混乱状態が起きた時、ご家族の心身の疲労は大きいものです。経験者の話などから参考になることがあると思います。困っていらっしゃる方どうぞいらして下さい。

日時:平成31年4月24日(水)午後1時30分～午後3時30分
場所:西金沢地域ケアプラザ2階 ボランティアルーム
会費:無料(お茶とお菓子を用意しています) 初めての方事前にお電話下さい。中山



ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか? 包丁が切れると調理が一層楽しくなります。年に三度は研いだ方がよいでしょう。ご要望の多い「刈込ばさみ」も対象にすることにしました。ただし先着10丁までとします。事前の申込みは不要です。下記の要領で自治会館にお持ちください。

日時:4月23日(火) 午後1時～2時の間にお持ちください。
場所:自治会館1階 会議室
お渡し:午後3時30分～4時30分
料金:包丁:1本200円(一人3本まで) 刈込ばさみ:1丁400円(一人1本)
※ご自分の包丁・刈込ばさみに記名してお持ちください。
※問合せ先:荒木



エコキャップ

西金沢学園の活動に協賛する形でペットボトルのキャップを集めています。対象はペットボトルのキャップのみです。それ以外はプラスチックのキャップであっても対象外です。自治会館の集積ボックス、又はふれあいの会会員、近くの小学生にお渡し下さい。

ジャガイモはなんでナス科なの?

緑道さんぽ



植物の分類には幾つかの方法がありますが、一般的には花や種子、果実、葉、茎などの形状や構造の違いに基づいた植物学分類法が採用されています。

特に花に焦点を絞って、形の良く似た植物をまとめて「種」と言い、種内の類似のものを集めて「属」とし、さらに類似した属を合わせて「科」と名付けられています。

科は30種類以上にも及びますが、そのうちナス科、ウリ科・・・などにつき、野菜類の代表例を〈表〉にしました。

さて表題の謎について、ジャガイモとナスは根菜と果菜であって、収穫物を見る限り何の共通点も見い出せませんが、〈写真〉の如く両者の花は形や構造が極めてよく似ているため共にナス科に分類されており、本分類法の妥当性が納得できます。

また、ウリ科においても、花の付け根が筒状になった5弁花であること、更に雄花と雌花が分かれていること、黄色の花が多いことなど共通性が沢山とめられます。

因みにこの分類法を知っていると、「同じ科の作物を同じ土地に続けて栽培すると発生する連作障害」の防止策に役立ちます。

科名	野菜名
ナス	ナス、ジャガイモ、トマト、ピーマン、トウガラシ
ウリ	キュウリ、ニガウリ、カボチャ、スイカ、メロン
マメ	ダイズ、インゲン、ソラマメ、エンドウ、ラッカセイ
アブラナ	アブラナ、ハクサイ、ダイコン、キャベツ、ブロッコリー
キク	シュンギク、レタス、ゴボウ、フキ、アーティーチョーク

ジャガイモの花



ナスの花



(日本園芸協会資料より)

村上

【連作障害の原因】

1. 同じ科の植物は似た物質を分泌するため、連作するとそこに集まってくる微生物の種類も偏ってきます。そのため、生物の多様性が崩れ、特定の病原菌だけが増えていき、「土壌病害」が発生。
2. 連作をすると土の中の環境が崩れてくることで、線虫の善玉と悪玉のバランスも崩れ、「線虫害」が起きやすくなります。(ネコブセンチュウ、ネグサレセンチュウ)
3. 連作をすると土の中の特定の養分が過剰になったり不足したりしてきます。その結果、「生理障害」が起きやすくなったり、野菜の体力が低下して病害虫の被害を受けやすくなったりします。

【連作障害の防ぎ方】

ナス、トマト、キュウリ、スイカなどの果菜類は、根が土壌病害に対して弱く、一度栽培した場所は、3～4年間、同じ種類を作付けしないようにすることが原則です。
このような場合には、土壌病害に強い台木に接木した苗を用いるのがいちばん確実な方法です。少し値段は高いですが、それ以上の収穫が望めます。
接木苗による栽培で特に留意すべき点としては、畑に植えるとき、深植えにしないこと(接合部が地面に近いと穂木からの自根が伸びだし、効果は半減)、台木から芽が出たら早いうちに取り除くこと、勢いが良すぎるようなら追肥の量をやや控えめにすること、などです。

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1日(月) 奥座～市境広場～鎌倉霊園(桜)～バスでもどる
- ☆4月19日(金) 奥座～緑道～関東学院横～朝比奈口～熊野神社～関ヶ谷
コースは変更される場合もあります。連絡先:野呂
- ☆5月6日(月) 奥座～動物園裏～金沢自然公園散策～関ヶ谷

横浜ウォーキングポイントについて

【歩数計の質問】

- Q. 歩数計の右上に「W」マークが出る
A. このマークは未送信の歩数データが34日以上あると出てきます。34日以上でマークが点滅、42日以上でマークが点灯します。歩数を送信すると、マークが消えますので、お近くのリーダー設置店等に設置のロッピーで歩数送信をしてください。(クリエイトにあります)
- Q. 時刻が合っていないので直したい。
A. 10分以上の時刻のズレはリーダーにのせることで修正されますが、まれに修正されないことがあります。修正されない場合は事務局までお問い合わせください。(電話:0570-080-130/045-681-4655)
- Q. 歩数計の右側のボタンを何回か押すと出てくる「しっかり」とは何か。
A. 「しっかり歩数」といい、1分間に60歩以上かつ10分間継続して歩行したときに計測されます。

※7月抽選より、当選本数が各回300本上乘せられます。(商品券1,000本/回⇒1,300本/回)

「1日平均8000～1万歩/中強度の活動20～30分」の身体活動をすれば、メタボリック・シンドロームをはじめ骨粗鬆症や認知症などさまざまな生活習慣病の予防に効果があることがわかりました。しかし、1万2000歩以上になると、肥満対策には効果があっても病気の予防効果は頭打ちになります。それどころか、疲労がたまりすぎると、別の病気を引き起こす可能性があります。このことから、「1日平均8000歩/中強度の活動20分」が健康を維持増進するための究極的な指標であると結論づけています。(東京都健康長寿医療センター研究所)



「関ヶ谷釣り同好会」

会員募集説明会



関ヶ谷釣り同好会は、平成23年10月ふれあいの会の釣り好き集まれの掛け声で9名が集まり、11月に第1回目の仕立で船でアジ釣行を実施しました。現在会員は12名で、女性は3名加入しています。釣行も2月のアジ釣行で32回を数えました。釣りの楽しみは、魚が掛かり、それを釣りあげることもありますが、自分で釣ったピチピチの魚を料理して、食べる楽しみがあります。
これからの相模湾は、アジ、シロギス、イシモチ、メバル、カサゴ等の小物から、タチウオ、イカ、タコ、タイ、秋には、ブリの幼魚のイナダ、ワラサなど多種にわたります。
何時でも会員募集中ですが、この度、釣りに興味のある方に、自治会館に集まっていただき、説明会を実施することになりました。
入るかどは別にして、どなたでも気楽にお出かけ下さい。今まで実施した釣り行きのブログをお見せしたり、活動の内容や体験談等会員からお話をいたします。

日時:4月21日(日)13時30分～15時30分(お好きな時間においで下さい)
場所:自治会館1階会議室 問合せ:代表 陣座

