

会報 ふれあい

平成 30 年 10 月 1 日

第225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。

「ちょっとサポート 今月の依頼」

「天井照明器具の交換」について

天井照明の電球や蛍光灯の交換はワット数や蛍光灯の種類さえ間違えなければ誰でも交換できます。一方照明器具そのものの交換は器具と電線の接続方法が今までどうなっていたかによってご自分で可能か電気屋さん(電気工事士の資格を持った人)に依頼する必要があるかを判断する必要があります。

天井に図1のような引掛シーリングがついているかどうか確認します。ついていればご自身で器具交換できます。(引掛シーリングとは、正式名称を引掛シーリングローゼットといい、照明器具を天井に取り付けるための電源ソケットおよびプラグ(金属端子)のことです。このうち、天井に取り付ける電源ソケット部分を引掛シーリングボディ、これに接続させるための照明器具側のプラグを引掛シーリングキャップといいます。)

照明器具の方は一般に店頭で購入できる器具は引掛シーリングキャップが付いていますので、引掛シーリングボディ側を開いた穴に、引掛シーリングキャップを差し込み、指定方向(一般には右)にひねることで両者がはまり接続される仕組みです。(図2)

なお引掛シーリングにはいくつかの種類があります(図1では代表的な2タイプを示しています)が、市販の天井照明器具についている引掛シーリングキャップは、基本的にどのタイプの引掛シーリングボディに対しても接続可能です。

最近よく目にする大きめのLEDシーリングライトの場合はまずアダプタ(図3)を引掛シーリングボディに接続し固定した後、照明器具本体のコネクタとアダプタ側のコネクタを繋ぎます。(図4)(坂口)



爽やかな季節になりました。青空の下、元気なちびっ子たちも、のびのびと遊びまわられる季節になりましたね。今月は2回のちびっ子集まれがありますので、ぜひ遊びに来てください。

赤ちゃんから未就学児のお子さんなら、どなたでもご参加できます。
元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。(大橋)

日時:10月12日・26日(金)10:00~11:30 場所:関ヶ谷自治会館 1階 ☎ 784-4447

第27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楽しんでいただける場所です。お友達や近所の仲間を誘ってお茶とお喋りの場所としてご利用ください。お一人でいらしても大丈夫!老若男女問わず大歓迎です。いつもの「折り紙教室」コーナーも大好評です。皆様のお越しをお待ちしております。

日時:10月9日(火) 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 料金:無料(お茶、コーヒー、紅茶、お菓子を用意しております。)
問い合わせ先: 入野、池本

紅花会 第31回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

先日のテレビで、在宅での最後(看取り)を希望する人は高齢者の60%にと報じていましたが、病人を抱えている家族にとって、それは中々大変なことです。認知症だった女優さんが亡くなり、その方の夫が先に逝って来てよかったとコメントしていましたが、わかる気が致します。会には在宅で介護しているご家族もいらっしゃいますから、お話を聞きにこれませんか?

日時:平成30年10月30日(火) 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

円海山歩く会 10月の計画 集合場所:奥座公園 (雨天中止) ※出発時間は午後1時半

☆10月1日(月) 比較的近いコースを歩きます。
奥座~自然観察センター~アキアカネの丘~市境広場~関ヶ谷

☆10月19日(金)
奥座~動物園裏口~水取沢農業道路~ファミリー牧場~なばな休憩所~のはな館~奥座

☆11月5日(月):奥座~動物園裏~しだの森~のはな館~なんだろ坂~自然公園正面口~関ヶ谷

頑張らない健康法(日本医師会)

健康のための、一、十、百、千、万

- ☆一読 新聞・雑誌・本など1日1回、文章を読み、認知機能を刺激しましょう
- ☆十笑 一日十回、笑いましょう。免疫力が高まり、がん予防にも
- ☆百吸 一日百回、深呼吸を。肺機能を高め、自律神経の安定化・ストレス解消に
- ☆千字 日記・手紙・メモなど、一日千字書いて、認知機能を高めましょう
- ☆万歩 歩くことはメタボ予防、記憶力向上、認知症予防に効果的。無理ない範囲で、毎日歩きましょう。

9月3日~7日 高齢者夫婦で北海道旅行

9月6日午前3時07分、小樽のホテル(小型のビジネスホテル)にて北海道胆振東部地震に遭遇!



5日間の日程で北海道旅行をしていました。ホテルの電気は消え非常灯のみ。スマホの明かりを頼りにリュックから登山用のヘッドライトを出し、明かりを確保。夜間行動に大いに役立った。

着替えてスニーカーを履き、非常階段を使って外に出て待機。水と電気が止まったので朝食の提供ができないとのことで街に出て店を探す。殆どの店が閉まっている中、自家発電していたセブンイレブンはお客が外にはみ出す程の長蛇の列。冷蔵品棚は電気が止まっているので品質管理上で販売不可の張り紙。おにぎり・パンは既に無く、購入できたのは菓子類と水分のみ。自販機も使えなかった。

対面式の八百屋が見つかり、バナナと餅菓子を購入。ナイフも持ち合わせず、洗うための水も無かったので他の果物は諦めた。

ホテルで休憩用にレストランを開放してくれたが、一番困ったのはトイレ。水洗トイレは使えず、ホテルで備蓄していた水をバケツに入れて貰って水を流すありさま。大量の雑用水の必要性を感じた。(家庭では風呂水をためておく事)ホテルの関係者の方に全面的にお世話になった。

スマホのラジオで情報の入手に努めたが、充電容量がどんどん減って、残量が気になり使えない。スマホがあるので携帯ラジオはいらないと判断したのは甘かった。携帯ラジオ、スマホ充電器(蓄電タイプ)は必需品と痛感。

スマホを持っていたが使い方が未熟でイザという時、十分使いこなせない事が分った。

交通手段がすべてストップしている中、自家用車があってもガソリンスタンドは長蛇の列であった。日頃からガソリンを満タンにしておくべし。

時間貸し駐車場(タイムズ)では、止めていた車の停止板が下らず、出庫できない車が続出していた。

内地への輸送手段でただ一つ残っていた小樽~新潟間のフェリーがあると、在京の息子からのメールで知り、飛行機、列車での帰京は諦め、17時間の船旅の末、9月7日午前10時半ごろに新潟港に着き、それから新幹線で東京に帰る事が出来た。

台風21号の影響も考え替えを余分に用意していたので安心だったが、乗船出来た時はトイレ、レストラン、大浴場が使え、スマホ充電も完了。普通の生活のありがたさを感じた。

今回の地震に遭遇し、事前に災害時に備えなければならない事柄を大いに勉強した次第です。横浜も30年以内に80%の確率で大地震が発生すると予報されておりますので他人ごとではありません。起きない事を祈るばかりです。(記述 K夫婦)

歩く会第139回

武山とみかん狩り 10月31日(水) 集合場所:金沢文庫駅(集合時間:午前9:30)

今回はミカン狩りを兼ねて日本武尊ゆかりと伝えられる武山を訪ねます。前回は京急長沢駅から三浦富士経由で行きましたが、今回は最も登りやすいNTT通信研究所からのコースを使います。YRP野比駅で降りNTT通信研究所までバスで行き、そこを起点に砲台山、武山と歩きます。砲台山までは戦時中に物資輸送道路として使っていた広くて緩い道を使って歩きます。武山は標高200m程ですが、頂上からは東京湾、房総半島、相模湾、伊豆半島、箱根、富士山、丹沢など360度の雄大な景観が広がっています。帰りに武山の麓にある津久井観光農園のミカン狩りを楽しみます。また、帰り道にある売店では、付近の農家から出荷された新鮮な野菜などが直売されています。(野呂)



集合場所は金沢文庫駅(集合時間:午前9:30)です。

《コース概要》
金沢文庫駅◎ → 京急YRP野比駅◎ → NTT通信研究所・砲台山・武山(昼食)◎ → 津久井観光農園・ミカン狩り◎ → 津久井浜駅◎ → 金沢文庫

※◎はトイレのある所です。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。

歩行時間 約2時間半(昼食時間を除く)。

日時:10月31日(水曜日)。雨天の場合は中止。
※中止の場合、前日に電話でご連絡します。
参加費用:参加費100円及び各自負担の交通費813円(金沢文庫発着)、みかん園入場料650円。
・各自持参:弁当・飲み物・敷物・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郵便受けに入れるか、下記用紙の記載事項を入れて y_noro@s9.so-net.ne.jp までメールしてください。
参加申込締切は10月24日(水曜日)とします。

尚、連絡先は①野呂

クリエイイト開店!

勝手にお勧め商品! ③ 「モバイルバッテリー」
スマートフォンの携帯充電器です。1回コンセントから充電しておけば、スマホに2回分充電できます。
税込み 2,138円

「モバイルバッテリー」をご存じですか?

予め家のコンセントより充電しておけば、非常用にも、持ち歩きにも便利です。今回はクリエイイトに置いてある、2回分充電できる物をご紹介します。(停電が起きると一度に品薄になります。平常時に手に入れ普段の外出にも持って歩けば安心です。乾電池式、ソーラー式もあります)。スマホの他の充電方法としては車のシガレットからのほか、電動アシスト自転車のバッテリーにUSB端子を備えているものが2014年頃より発売されています。

歩く会第139回(武山とみかん狩り)に参加します。 申込日____月____日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____