

※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 今月の依頼」

「ドアのレバーハンドル・台座のぐらつき調整」について

ドアの取っ手(ドアノブ)には大きく分けて円筒型(握り玉タイプ)のものとレバーハンドル型のものがあります。長い間開け閉めを繰り返しているうちにハンドルや台座がぐらついてくることがありますが、今回はレバーハンドルと台座のぐらつきの調整についてです。

レバーハンドルがぐらついているときは両側のハンドルを扉向きに押し入れてください。その後、レバーハンドルの下の調整ネジを締めなおします。ドアの反対側も同様締めなおします。(タイプによってはネジが片側だけの場合もあります)(図1)

台座がぐらついている時は 台座の下の切り欠き部分にマイナスドライバーをあて台座のカバーを外し(図2)、左右(または上下)の調整ネジを締めて固定します(図3)。台座が樹脂製の場合締めすぎると割れるので注意します。(一方のネジと他方のネジを交互に締めるとういす。)

ドアノブの調子が悪いといっても千差万別です。ドアノブの緩みやガタつき位ならドアノブを交換しなくても上のような調整で済むかもしれません。ただ完全にノブが動かなくなったり、空回りしたり、外れたりしたら取り替える時期かもしれません。(坂口)



お花もきれいに咲き、爽やかな季節になりました。 皆さん！お元気ですか？続けてきてくれたお友達も幼稚園にと巣立っていきました。未就学児のお子さんならどなたでも参加できますので、ぜひのぞいてみてください。お友達もできますよ。かわいいお友達が遊びに来てくれるのを、スタッフ一同お待ちしております。(大橋)

日時 4月13日(金)・27日(金) 10:00～11:30
場所 関ヶ谷自治会館 1階 ☎784-4447

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2日(月) 奥座～関ヶ谷奥見晴台～自然観察センター～上郷森の家(大島桜)～関ヶ谷
☆4月20日(金) 奥座～動物園裏口～おやおと休憩所～NHKFM送信所～峰市民の森～栗木(バス)～金沢文庫
☆5月7日(月) 奥座～動物園裏～しだの谷～ののな館～展望台～バス通り

コースは変更される場合もあります。 連絡先:野呂

第3回血管年齢測定会

昨年に続いて第3回血管年齢測定会を下記日時に実施します。人間は加齢により体の機能が衰えてくると共に日常生活の過ごし方に関係が有ります、その多くは生活習慣病の原因となる、高血圧・脂質異常症・糖尿病と言われています。元気な日常を維持するには当たり前のことですが心身共に健康で生活習慣病を意識して、それに対処することです。そのための第一歩は血管の状態を知ることです、そのために昨年に続き『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。昨年は74名の方が参加されました。生活改善の成果は如何でしたか？楽しみです。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。健康管理士 小西



測定項目:血管年齢・握力・棒反応時間・体脂肪率・体年齢・BMI
日時:4月18日(水) 午後1時半～3時半
場所:自治会館1階 会議室
問い合わせ:小西、小川

血管年齢測定器(BCチェッカー)

第24回「喫茶ふれあい」へのお誘い

暖かくお出掛けしやすい季節となりました。折り紙講習会は毎回好評です。皆様も参加されませんか。(材料はこちらで用意しています。)一緒に楽しくおやつ&お喋りタイムをすごしましょう。ご都合のよい時間にお気軽にどうぞ、お待ちしております。

日時:4月17日(火) 1時30分～4時
場所:自治会館1階 料金:無料(お菓子、コーヒー、紅茶、お茶を用意しております。)
問い合わせ先:入野、池本



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(月) 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4時～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



第29回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

先日川崎幸クリニック院長(認知症の人と家族の会全国本部副代表理事)杉山孝博 Dr.の「介護・看護専門職のためのターミナルケア」の講義を受けてきました。

以前は高齢者の80%位の人が、病院・診療所での死亡だそうですが、病院機能が高度化して、診療報酬上平均在院日数の短縮が求められ、老衰や認知症など高齢に伴う病気の場合、在宅あるいは施設やグループホームでの死亡が増えて来たそうです。これから益々増えることでしょう。それぞれの場所では、ターミナルケアはどうなっているのでしょうか。在宅での知っておくべきことは？施設、グループホームでの看取りはどの程度なされているのか？「より幸せな終末期を」と願うには、等についても話し合えればと思っています。

日時:平成30年4月17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



緑道さんぽ

歩き廻路の二人旅



昭和54年関ヶ谷に居を構えてから、20年にわたる転勤生活(海外15年、国内5年)の末戻ってきたところ、ここもずいぶん様変わり。定年後をこの地でどう過ごそうかと思案していた10年ほど前、答えはゆっくりと出そうと、夫と二人で四国八十八か所の歩き廻路(旧廻路道)に出かけた。

春夏秋冬、大体1週間位ずつの行程で横浜と四国を往復し、3年程かかったろうか？予備知識も心準備もあまり無いまま、日本の良さを探して二人の旅が始まった。旅を始めるにあたって、廻路宿、宿坊だけでなく、ホテルや温泉で骨休め、そして観光も取り入れ、やむを得ない時は車も利用することで夫と合意。

まず四国自体が馴染みのない上、初廻路。大きなリュックを買い、着替えや雨具、薬や洗剤、本も詰め込んで徳島に降り立った。1番札所の霊山寺で廻路に必要なもの(般若心経、金剛杖に白衣、輪袈裟、線香・ろうそく各1箱、納札、念珠など)を揃え出発。

初めの3日間、1番札所から11番の藤井寺までは距離も近く、平たんな道で歩きやすい。ところがその後12番の焼山寺までが「廻路転がし」といって徳島一の難所。上っては下り、上っては下りまた上る標高差1.1キロの急勾配の山越え。ヒューヒュー言いながらも何とか辿り着き、それが自信につながり、その後は歩きも順調(?)。廻路して驚いたのは「ご接待」。わざわざ車を止めて、ジュースやミカン、お菓子やパンをくださる方々、冬にはホカロンも。「コーヒーでも飲んで」と裸のままの500円玉を握らせてくださる方、子供たちは「おはよう」から始まって「頑張って」と声をかけてくれ、力が湧いてくる。

あるお寺で出会ったのは、知的障害のある弟を優しく世話しながら回っている60代の兄。一緒に「菜の花畑に…」と歌いながら歩いた。また80代のご夫妻は夫が全身痛だとかでゆっくりゆっくり歩いている。大阪から自家用車で回っている一人旅の女性。聞けば、ご主人が生前どうしても廻路をしたがっていたので供養のためという。また休暇を取って父親の回りきれなかった残りの札所を回っていた男性も。自転車に乗った若者は休みの度に一国(県)ずつ回るといふ。ある50代後半の男性には「一人で歩いていると寂しくて死にたくなる」と同行を請われ、一日一緒に歩く。

女性にとっての廻路はトイレが一番の難点。洋式はあまりなく、中にはくみ取り式も。23番から24番の札所までは75キロ。歩いて歩いてもその間見えるのは海だけ。何でもこんなことしているのだからと泣きたい気分。バスを見つけ(地獄に仏)飛び乗った。宿にたどり着いた時はもう止めて帰ろうと思ったのだが・・・。

発心の阿波、修行の土佐、菩提の伊予、涅槃の讃岐。何度も行き来を繰り返しながらも一歩一歩終りに近づいていく旅。知らなかった四国が好きになり、日本の良さを再確認。最後の88番大窪寺の結願の後、また1番の霊山寺に戻り、後日お礼参りに高野山へ行き、お大師様に報告をして廻路は終了した。なかなか出来ない貴重な体験を共に出来て夫に感謝している。 長谷川



歩く会第133回

吉田茂邸など大磯地区 4月24日(火) はらっぱ8時40分集合・出発 雨天中止

平成21年に焼失したが再建され、庭園と建物が一般公開されています。総理大臣としてサンフランシスコ講和条約に調印。のちに総理となる池田勇人や佐藤栄作など、政治家たちがここを訪れ、「大磯詣で」と言われたので有名。

向かい側にある旧三井財閥の別荘地だった城山公園とともに、県立公園となっている。晴れていれば、城山公園の展望台からは、雪をかぶった富士山が見えます。

今回はこの2か所のほか、西行法師の名歌「心なき身にもあはれは知られけり 鴨立つ沢の秋の夕暮れ」ゆかりの鴨立庵や、文豪島崎藤村の旧宅などを訪れます。(土橋)



【コース概要】
関ヶ谷はらっぱ8時40分集合・出発→相武隧道8:52バス→大船→(JR大船駅→大磯駅) (歩行開始)→鴨立庵→島崎藤村旧宅→旧東海道松並木→伊藤博文邸跡(滄浪閣)→城山公園(昼食)→郷土資料館→吉田邸→JR大磯駅→大船駅(午後3時半ごろ=歩行距離 3キロ余り (◎はトイレのある場所))

【開催概要】
日時:4月24日(火) 雨天中止の場合は前日に電話連絡致します。
集合:関ヶ谷はらっぱ 8時40分
参加費用:参加費100円。交通費820円(大船→大磯往復)。ほかに鴨立庵300円。
吉田邸の庭園は無料だが、建物入館希望者は500円。藤村宅は無料。
各自持参:弁当・飲物・敷物・雨具・各種パス

<参加申し込み>
4月15日(日)締め切り。下記用紙に氏名・ブロック・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下さい。
《問い合わせ先》 土橋または、野々山

歩く会第133回(大磯)に参加します。 申込日\_\_月\_\_日
氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_