

※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。

第71回「ふれあいティータイム」

リクエスト第15弾

懐かしの映画上映会「ニュー・シネマ・パラダイス」
1988年イタリア映画 ジュゼッペ・トルナトーレ監督

映画の最盛期に成長して映画監督になったサルヴァトーレは、可愛がってもらった映画技師アルフレードの死を機に故郷シチリアに帰る。映画に魅せられた少年時代、青春時代の恋愛の思い出、取り壊される映画館「ニュー・シネマ・パラダイス」、懐かしい人々。感傷と郷愁、映画への深い愛情が描かれた作品。満員の映画館で観客が懐かしい映画(駅馬車、アンナ等)40本以上の映画のシーンが映される)に興奮する様子が懐かしい。また、エンニオ・モリコーネの音楽が印象的。テレビなどでは2時間版が上映されているが、今回は長時間版で上映します。その為、開催時間を午後1時からにしますので、ご注意ください。



日時:3月21日(水・祝)午後1時～4時ごろ
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、栗原



脳活カフェ 3月開催の案内

脳活カフェは、お口の体操やストレッチなど体を動かし、ゲームをして、脳に刺激を与え活性化させ、終わった後にお茶をする笑顔が似合うカフェです。笑いがいっぱい、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

- ◆開催日時:3月20日(火)、13:30~15:00
◆開催会場:自治会館1階 会議室
◆申し込み:事前申し込み不要
◆その他:会場に手ぶらで直接お越しください
◆問い合わせ先:小川・相曾



第72回「ふれあいティータイム」 歌声喫茶「ともしび」第19回

新宿の「ともしび」が毎年、行っている「大うたごえ喫茶」のDVD映像やTVの歌番組などから集曲した映像をスクリーンに映し、懐かしい歌声喫茶の雰囲気を感じていただくというものです。配布される曲名リストの中から皆さまが選曲し、リクエストされた映像(歌詞付き)中の歌手と一緒に歌っていただく、というやり方です。選曲対象として昭和の歌を中心に「高校三年生」「青い山脈」など600曲用意しました。

日時:3月26日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所:自治会館1階
申し込み不要 会費:無料 問い合わせ先:荒木



春の足音が近くに聞こえてきました。お出かけするのが楽しい時期になりましたね!! 期末最後のちびっ子集まれです。春休みのお兄ちゃん、お姉ちゃんたちもぜひ、遊びに来てください。0歳児から未就学児の集いの場です。楽しくワイワイとおもちゃで遊んでいます。どなたでもお気軽にいらしてください。お待ちしております。(鈴木) 日時:3月23日(金)10:00~11:30 場所:自治会館1F(Tel.784-4447)

Table with 2 columns: Date and Day. Lists dates for 'ちびっ子集まれ' from April to September.

★ダイヤモンド富士を見る会★

富士山頂から太陽が昇る瞬間と夕日が沈む瞬間に、まるでダイヤモンドが輝くような光景が見られることがあり、この現象をダイヤモンド富士といいます。H26年には、霞の中に赤い富士山がくっきり浮かび上がり様子を見る事ができました。今年はどうなるのか楽しみ。今年はこの近くでダイヤモンド富士山が楽しめる場所と日時

開催日:3月28日(水) 天候の悪い場合には中止
集合時間:17時00分(日没は17時59分)
集合場所:南丸公園 行き先:市境広場北約300mの地点 装備:サングラスおよび懐中電灯をご準備下さい

紅花会

報告 第28回紅花会の集い

H30.1.31

今回は新年の初めという事で、Mさん宅で集いを行いました。とても暖かく和やかな雰囲気のなか、介護の状態を話し合いましたが、症状が進み大変さが増した事や介護している方の老い、疲労、病気等もみえ、お互いに頷き、わかる思いばかりでした。色々な話も尽きる事なく出、ピアノを弾いて下さった方もいて、予定の時間を1時間もオーバーしてしまいました。励まし合い、吐露する場を持つことの大切さを改めて感じる集いでした。国は家庭で介護といいますが、365日家で介護するには、相当人手もお金も掛けないと、介護者が疲れ切ってしまう。ショートステイなどを使って家族が休む事をぜひお考えくださいますように。ご本人も初めは嫌がっても慣れてきて、専門家のお世話が感情を和らげ、静かな居場所と思えるようになりますから。(中山)



円海山歩く会

3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)

- ☆3月5日(月) 奥座~動物園裏~金沢自然公園散策(梅)◎~関ヶ谷
☆3月16日(金) 奥座~しだの谷~おもしろ自然ルート~遊水地~尾根道~関ヶ谷奥見晴台~関ヶ谷
コースは変更される場合もあります。

☆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 (野呂)



緑道さんぽ



我が自治会では高齢者の要介護認定取得率が非常に低いのはなぜ?

一昨年10月末、わが自治会の高齢者(65歳以上)の要介護認定取得率が12.5%であり、金沢区平均:16.6%より大幅に低い、との情報を入手した。関ヶ谷ではお年寄りが大変元気がいい、ということです。

このことはお年寄り本人にとってありがたいのは当然として、この低要介護認定化が広がれば、国(市)にとっても非常にありがたい。というのは、10年後には起こると懸念されている公の財政破綻問題の解決においてに寄与するからです。そこで、町内の方々の意見を聴取する会合を何度か持った後、市議・区役所方々とこの事項に関する意見交換をおこなった。

「これだろう」とまとまった意見は「関ヶ谷は行事が多く、お年寄りが動き回れる機会が多い」、すなわち市のパンフレット「つながり de 健康づくり」の「つながりが多いからだろう」だった。これを数値的に示せないか、との市議の提案を受け、関ヶ谷で行われている全行事(約100)の住民参加量を調べた。結果は高齢者一人当たりでは4.18時間/月だった。1行事は約2時間であるので、平均で月2回強町内行事に参加していることになる。「つながり de...」パンフレットによれば「月1回以上参加で効果が出る」となっているが、町内参加だけでも、もっともらしい、心地よい数値である(NHKシブ5時では3回以上だが)。しかし高齢者が社会参加すると元気になる、は因果関係が明確でなく、一抹の不安があった。

最近、静岡県の高齢者の健康寿命が日本一との報道を目にした。何かあるな、とネット調査したところすごいことが分かった。静岡の高齢者要介護認定取得率(H28)は15.2%と低い(全国:19.4%、神奈川:17.1%)。静岡では20年前に、約10年をかけて約1万人を対象とした疫学的調査をやり社会参加の意義を明確にし、その成果を福祉行政に反映させている。その調査の結果は以下である(下図)。

・運動要因あり(30分以上の散歩を週5日以上する)で死亡確率が0.71倍となる。
・栄養要因あり(肉・魚・大豆・卵を含む食事を殆ど毎食とる)で死亡確率が0.96倍となる。
・社会参加要因あり(社会参加を週2回以上する)で死亡確率が0.72倍となる。
・全部やると何もやらない人に比べて、その後10年間の死亡確率が0.49倍(半分)になる。
社会参加が高齢者の健康づくりに確実に有効であり、運動と同程度であることを明らかにした。これは世界的にみても初めてのことであろう。社会参加が栄養要因よりも効果の大きいのは驚きである。

再び関ヶ谷の話に戻ろう。静岡の調査は、我が町内会が高齢者が元気なのは社会参加の機会に恵まれているからであることが主因であることをゆるぎないものになっている。

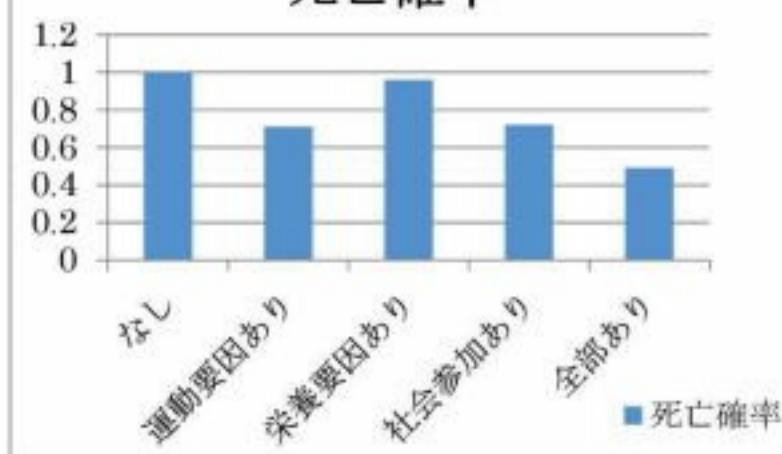
さらにその調査から運動と社会参加を同時に行えれば、高効率ということも分かる。関ヶ谷の行事で参加量の多い「太極拳(参加量No1)」「ラジオ体操+散歩(No2)」「各種歩く会(No4)」などはこのような活動に当たる。行事・サークルではないが数人が談笑しながら緑道を散歩する姿が終日見られる(特に女性)、これも立派な運動と社会参加を同時に行う活動といえる。

関ヶ谷の方々は、社会活動に参加する機会に恵まれているだけでなく、さらに運動しながら社会活動に参加できる、という好条件の環境で生活していることになり、これらが低要介護認定取得率に繋がっている、と断定してもよさそうだ。

荒木



死亡確率



歩く会第132回

第5回家族で歩こう
高校生以下は参加賞あります



ソレイユの丘・荒崎公園・荒崎海岸 3月30日(金) 金沢文庫駅10時集合 雨天中止

今回の歩く会は、家族で楽しめます。三浦半島の小高い丘にある公園「長井海の手公園ソレイユの丘」は、広い敷地内に遊具や芝そりゲレンデ、スワンボート、観覧車、ゴーカートなどがあります。又、野菜や果物の収穫体験やかわいい動物とのふれあい体験などを楽しむことができます。入園後、園内観覧車の近くの休憩所で昼食をとり、その後は園内を自由に散策します。そして、指定の時間に集合し、次の荒崎公園に向けて歩きます。

荒崎公園内で休憩後、展望台に上り景観を楽しんだ後は、荒崎海岸に向きます。荒崎海岸は、自然が創造した美しい岩場が続き、三浦海岸屈指の景観といわれ海岸美を存分に楽しむことができます。

当日は、お子様、お孫さんと家族で「ソレイユの丘」~「荒崎公園」の散策を楽しみましょう。(山下)

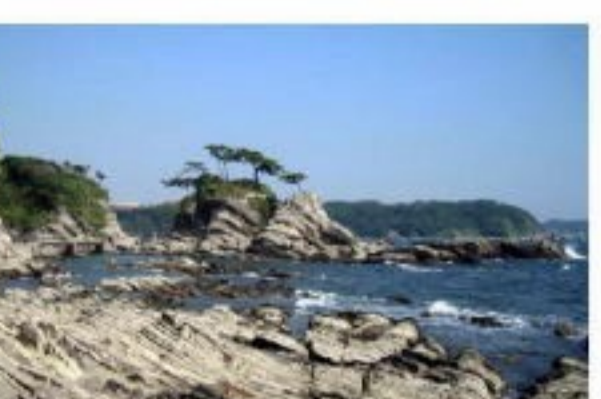
【コース概要】
金沢文庫駅◎(集合10:00、10:14発)→京急三崎口駅◎→ソレイユの丘◎(昼食後は園内散策).....荒崎公園◎...荒崎海岸...荒崎バス発着所◎→三崎口駅◎→金沢文庫駅◎(16:00頃着)
<歩数は約5,000歩 ◎印はトイレのある場所>

【開催概要】
日時:3月30日(金)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1家族100円と各自負担の交通費1,560円各自持参:弁当・飲み物・敷物・雨具・P・asmo、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:3月23日(金)とします。

参加申し込み方法: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、メールください。問い合わせは、ご連絡ください。



歩く会第132回(ソレイユの丘~荒崎)に参加します。 申込日__月__日

代表者氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____
参加者氏名(お子様は学年又は年齢) _____