会報 ふれあい

第210号

平成29年７月1日

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（℡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」

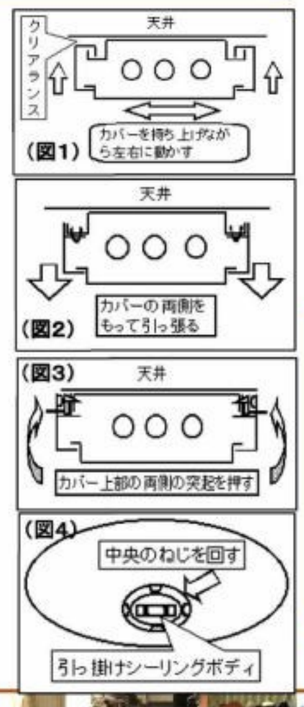
照明器具の電球の交換は簡単な作業ですが、天井などの高い処での作業になりますので安全確保の面で二人で作業するようにしています。
また照明器具は機能、デザインなどの観点から種類が多く、電球などの交換の際のカバーを外す際に補助者が必要になるケースが少なくありません。カバーのいくつかのタイプで外し方を説明します。（坂口）

① 引掛けタイプ （図1）
カバーの左右（又は前後）が、本体の溝にはめ込んであるタイプで、図1のようにカバーを持ち上げながら左右（または前後）にずらしてはずします。

② バネタイプ （図2）
U字状のバネで止めてあるタイプで、U字バネの広いほうを持って思い切って縮めれば引っ掛けが外れます。

③ プッシュ方式 （図3）
カバーの上部に押し棒があるタイプで、それを押しこむことにより引っ掛けが外れます。

④ センターネジ方式 （図4）
カバーの中央部をネジで止めてある方式です。このねじを回して外します。



ちびっ子集まれは０歳児から未就園児のお子さんとママ達のフリースペースです。初めて参加されても直ぐに一緒に楽しく遊べます。
慣れてくるとオモチャを小さなお友達に譲ってあげたりするなど、微笑ましい光景もあったりします☺。
暑い季節ですが一歩家から出て、涼しいお部屋で一緒に遊び仲間になりませんか。お待ちしております。（池本）

日時：7 月 28 日（金）10:00～11:30　場所:自治会館1F （℡784-4447）

（4 月 14 日）

第 66 回「ふれあいティータイム」　歌声喫茶「ともしび」第 17 回

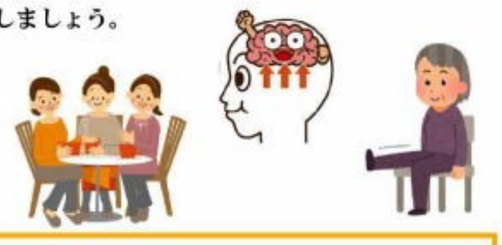
新宿の「ともしび」が毎年、行っている「大うたごえ喫茶」のＤＶＤ映像やＴＶの歌番組などから集曲した映像をスクリーンに映し、懐かしい歌声喫茶の雰囲気を味わっていただこうというものです。配布される曲名リストの中から皆さまが選曲し、リクエストされた映像（歌詞付き）中の歌い手と一緒に歌っていただく、というやり方です。選曲対象として昭和の歌を中心に６００曲用意しました。

日 時：７月３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

脳活カフェ　７月開催の案内

皆様、こんにちは。
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：7 月 18 日 （火）、13：30～15:00
◆開催会場：自治会館会議室
◆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



美味しくなったサンドイッチ！！

５月 17 日、**グルメシティ**の新店長の山崎さんと自治会館で懇談会をいたしました。
その折複数の方からサンドイッチが美味しくなったね！との話が出ました。
参加の皆さんからは色々な要望等出ましたが、この地域にとってグルメシティの存在の重要さは皆さん良く認識され、応援したいとの思いは同じでした。
歩くのがやっとの方の姿も見える、という事でお休みできるように店の前にベンチが一台置かれました。
入れて欲しい品物があれば空き袋を持ってきて来て下さいとのお話でした。（野々山）

第26回紅花会（認知症の人と家族の会）の集い

高齢者の方には、過ごしづらい気温の変化が続くこの頃です。介護をしていらっしゃる方も体調を崩し易いのでお気を付け下さい。　第２６回の集いを下記のように開催します

日時 ： 平成 29年 7月 25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 多目的ホール
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

7月の計画　集合場所：奥座公園　（雨天中止）

出発時間　午後3時出発　　**※　8月はお休みします。（野呂）**

☆**7月3日（月）** 奥座～動物園裏～新ひょうたん池～大丸山～関谷奥見晴台～関ヶ谷

☆**7月21日（金）** 奥座～関谷奥見晴台～（ビートルズトレイル）～遊水地上トンネル～シダの森～自然公園◎～関ヶ谷

マグノリア（木蓮）の会へのお誘い

新しいサークル

女性会員の親睦の集まりで、いろいろな立場を超えてお酒を飲める人も飲めない人も、嬉しかったこと、悲しかったこと、これからのことみんなで語り合いましょう。

開催日時：毎月第４月曜日　午後６時～　次回は７月 24 日（月）です。
場　　所：自治会館１Ｆ会議室
連 絡 先：橋本　西尾

私達の住宅地の周りの緑は素晴らしく、最近は整備され益々歩きやすくなり、尾根道を緑道感覚で歩く方の姿も多く見られます。
尾根道から更に少し行くと、きれいなスポットが沢山あります。近くに住みながらこの場所を訪れないのはもったいないと、ふれあいの会では、「円海山歩く会」を始めました。
2010 年に一度地図を載せましたがその後、圏央道釜利谷 JCT の工事などで様子が変わったところが多くあるので 2017 年版にしました。（野々山）