

会報

ふれあい

平成29年1月1日

第204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。

「ドアノブのガタつきの調整について」

簡単修理事例



毎日使っていると、ドアノブがガタついてくることがありますが、ドアノブを固定しているネジが緩んでいることが多いので締め直しましょう。

- ①まず片方のドアノブの付け根あたりに小さな穴があり、ネジがついていますので、ドライバーで緩めます。(製品によっては六角レンチで緩めるタイプもありますので、事前にネジのタイプを確認ください)(図1)
- ②ネジをゆるめたら、ドアノブを外し、ゆっくりと引き抜きます。(図2)
- ③リング状のカバーの側面の凹みにマイナスドライバーを差込み、ねじるようにしてリングを外します。(カバーだけを外すので、ドライバーは極力浅く(1mm位)差し込んでください。扉が傷つくことがあるので、ドライバーと扉の間にタオルなどを挟むとよいです。)(図3)
- ④カバーを外すと止め板にネジが2箇所あり、これを均等に締めます。(図4、図5)
- ⑤片方のネジを締めれば反対側も締まっていますので、逆の手順で元にもどします。(坂口)



図1



図2



図3



図4

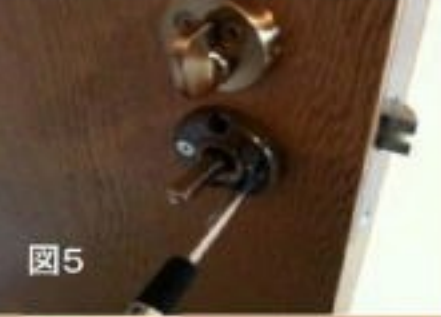


図5



ちびっ子集まれば、0歳児から未就園児のお子さんとお母さん達が集まって、広いお部屋いっぱい玩具を置いて安心して遊べる楽しい自由な集いの場です。是非1度覗きにいらしてお気軽にご参加ください。寒い季節ですが、温かいお部屋でお待ちしております。(池木)

日時:1月27日(金)10:00~11:30 場所:自治会館1階 (☎784-4447)

円海山歩く会



1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)

- ★1月2日(月) お休みです。
- ★1月20日(金)緑地内のハイキングコースを楽しみます。約2時間半 奥座公園～関谷奥見晴台～自然観察センター◎～上郷・栄プール◎～天園～関ヶ谷(栄プールの奥から大きな富士山が望めます)◎はトイレポイント
- ★2月6日(月) 奥座公園～動物園裏～大丸山～関谷奥見晴台～関ヶ谷コースは変更される場合があります。連絡先:野呂



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:1月17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



紅花会

第24回紅花会(認知症の人と家族の会)の集い

この地域は高齢者が多いのに、介護認定を受けている人が少ないと言われます。認知症の家族を抱えても、今では情報が多く、その対応の仕方が一般的にわかってきた事、そして学ぶ力や生活レベルの高い此処の方達は、公私の介護施設等を上手に利用しながら、家族内でそれなりに対応しているのだと思いますが、その苦しみ、大変さは経験のない人には、わかって頂けないものです。
どんどん高齢化し、元気で居られなくなる中で、厳しい介護法の改正なども控えており、状況は難しくなっていくと思います。紅花会は、息をつく場所であり、手を繋ぎ、励まし合う会として続けてまいります。次回の集いは新年を迎え、今年の願いや抱負を大いに語り合います。初めてでも気軽にお越し下さいませ。

日時:平成29年1月31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



どんど焼き

平成28年1月8日(日) 奥座公園
裏山歩き:10時05分出発(富士山遠望:約60分)
お餅つき:10時20分
お餅ふるまい:11時35分(山歩きが帰ってから開始)
※雨天時:餅つき、ふるまいはありません
※トイレは草舞台公園をお使い下さい
※お餅ふるまいは一人1回のみ致しますので、ご協力ください。ゴミ袋お持ち下さい。

お餅のつき手募集致します。現地で申し出て下さい。(体調の悪い方はご遠慮下さい)

「酒仙の会」へのお誘い

ゆったりと仙境に身を置いた気分を味わい、古今東西の酒にまつわる話を楽しもうという集まりです。第1回は準備会として軽く飲みながら方向づけを話し合います。毎月1回開催、会費2千円前後を考えています。(土橋)

*日時:1月26日(木) 午後5時から
*場所:自治会館1階会議室 申し込み不要。
問い合わせ先は:野呂(メール)
または:土橋



ゆさんせ~に行こ~!

思い出の地

私の故郷は徳島の里山にある。

春には芽吹いたばかりの木の芽色に山々がけぶり“いいなあ”と大好きだった、あぜ道にはレンゲやスマイル・タンポポが咲いていた。秋祭日には、部落の長男が寄合所に集まって夜な夜な花火を製作し、当日は部落ごとに出来栄を競いあった。焚いている間中花火の下を父や兄たちは伊勢節?を唄いながら誇らしげに唄い踊っていたものである。花火も見事だったし陽気に唄い踊る親たちを見て子供心にも嬉しかった。お盆のころには近所の人も集まって阿波踊りの練習に余念がなかったし、街に繰り出すこともたまにはあった。



果木は“山桃”であるが、実家の裏山にも山桃の大木が何本もあり、下校してのおやつは山桃!木登りして飽きるまでほおぼったものである。好きな品種もあったが、記憶もあいまいとなり残念ながらも思い出せない。

苗木を持ち帰り35年、幹も太くなり沢山実をつけるようになりました。(幼いころの様に木に登って食べます。ジャムにもします。山桃ジャムがジャムの中で一番好き!私の味覚、美意識の原点は故郷にあり、実感です。)

桜が咲いてお節句になると、近所の友達どうし“ゆさんせーにいこー”と誘い合って花見に行ったものである。桜が綺麗で遊べるところがお目当て、いつも向いの禿山が人気、天然のすべり台のような坂が幅広く湾曲し、松と桜・ため池もあり、シラサギも生息しているいい景色だったのである。(そういえば清水の側溝には珍しいモウセンゴケもあった。)



こんな風に詰めた

男の子も女の子も綺麗な遊山箱を持っていて、皆それぞれにお弁当を詰めてもらい、遊山箱を振り回しながら目的地の場所でお弁当を食べ遊び呆けていた。遊山箱が空っぽになると急いで駆け戻って詰めてもらい、また、遊ぶのである。家には“もうろうた”にどっさりのご馳走が準備されていた。太巻き寿司、煮しめ、蒸し羊羹や色つきの寒天、目鼻のつけられたゆで卵である。1段目は太巻きずし、2段目は煮しめ、3段目はおやつ類と決まっていた。遊山箱は男の子は水色や緑、女の子は赤や桃色、黄色に塗られ、両サイドは透かし彫り、前面のすべり板には手毬・御所車・桜などの可愛い絵が描かれていた。

いつまで“ゆさんせー”に行ったのか?あの遊山箱はどうなったのか?母たちがご馳走を作ってくれたのはいつまでだったのか?記憶はみんなおぼろげになってしまい、両親や兄弟も他界した今となっては確認する由もない。楽しかったなあ、可愛くておしゃべりな遊山箱。いい風習だったなあ。。

先年故郷に行く予定があって幼友達に会うことがあり、遊山箱が復刻されていることを知った。早速買い求めたが、当時のものとはだいぶ趣も違っている。が、時々お弁当を詰めて使うことにしている。



復刻版で買い求めた遊山箱

※遊山箱(ゆさんばこ)は、徳島県徳島市で生産される重箱。

桃の節句や菖蒲の節句等に子供たちは山や海、野原へ遊山をする風習があり、その時に利用された。古くは江戸時代のものもあり、徳島市内では昭和半ばまで使用されていた。(Wikipedia)



歩く会平成29年度予定



平成29年は2回のバスハイクを含む9回の歩く会を計画しています。なお、計画は変更になる場合もあります。

第121回	1月9日	金沢七福神 第3回家族で歩こう	第126回	8月	バスハイク (八千穂高原・白駒池)
第122回	2月下旬	浪沢丘陵(秦野)	第127回	10月初旬	鷹取山(神武寺から田浦)
第123回	3月末	走水から観音崎 第4回家族で歩こう	第128回	10月末	バスハイク (横谷溪谷・御射鹿池)
第124回	5月	城山(湯河原)	第129回	12月	鎌倉(紅葉)
第125回	6月	城ヶ島			

初詣マップ

正法院 元朝大護摩供養(がんちょうおおごまくよう)(七福神:福祿寿)

谷津浅間神社 (駅から山の上に見える神社) 大みそかは例年、お札の販売と振る舞いがあります(お神酒・甘酒)

称名寺 31日は翌朝まで開門 反橋と平橋を渡って初詣が出来ます ダルマに入ったおみくじがあります

手子神社 甘酒のお振る舞いがあります

東光禅寺 除夜の鐘・23:30~1:00 半鐘(ゴーンではなくカーン)を打つことができます その後は抹茶やインド茶が振る舞われます

龍華寺 除夜の鐘・23:30~1:30(一人1打) 甘酒のお振る舞いがあります (七福神:大黒天)

薬王寺 除夜の鐘・23:30~1:00 甘酒のお振る舞いがあります