

※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。

「分電盤(ブレーカ)の復旧方法」 簡単修理事例

停電でないのに電気が切れる時にはブレーカ(分電盤)を確認しましょう。(図1)

<安全ブレーカ>分電盤から各部屋へ電気を送る分岐回路のそれぞれに取り付けられていて、電気器具やコードの故障でショートしたときや、使い過ぎで過電流が流れた場合に電気を自動的に遮断します。

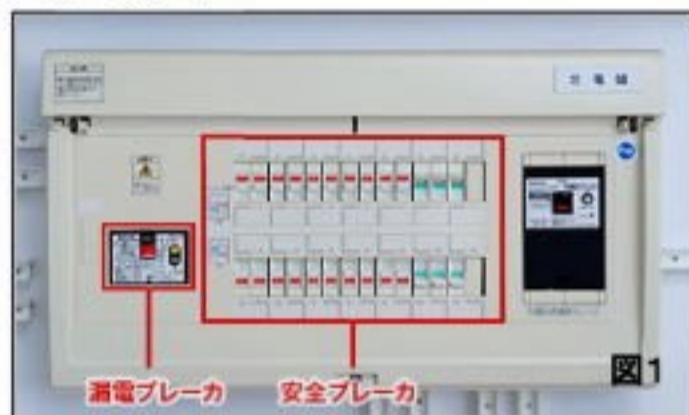
<漏電ブレーカ>配線や電気器具の漏電を感知し、自動的に電気を切ります。

全体がつかない場合と一箇所がつかない場合、漏電ブレーカが落ちたのか、安全ブレーカが落ちたのか確認しましょう。

建物全体の電気がつかなくなった場合は漏電ブレーカが落ちていると考えられます。分電盤を開けて、ブレーカをいったんすべて落としてから、まず漏電ブレーカを上げ、次に安全ブレーカを一つずつゆっくりと上げていきます。(図2) 上げてみてもその安全ブレーカが落ちる場合、対応する回路に問題があります。

まずはその安全ブレーカ以外を上げて復旧させてください。復旧した回路は通常どおり利用できます。

問題の回路は、該当する部屋(回路)のコンセントからすべての電気器具のコードを取りはずし、その状態で、問題の安全ブレーカが上がるかどうか確認してください。問題の安全ブレーカが上がった場合は使用されている電気器具に問題があります。その安全ブレーカが上がらない場合はスイッチ等を含め、該当の回路に問題があると思われるので、電気屋さんにご相談してください。(坂口)



最近の「ちびっ子集まれ」には、「歩き始めて数か月の子、ハイハイやつかまり立ちができる子、離乳食をはじめた子」、このようなお子さんが集まっています。お母様たちのおしゃべりにも花が咲き、とても賑やかです。どなたでも、いつからでも遊びにいらして下さい。7月は夏休みのお兄ちゃん、お姉ちゃんの方も大歓迎です。お待ちしております。(鈴木)

日時:7月22日(金)10:00~11:30
場所:自治会館1階(Tel.784-4447)



脳活カフェ 7月開催の案内

皆様、こんにちは。スリーAゲーム、改め「脳活カフェ」を隔月に開催することとなりました。その第二回目を、下記要領にて開催いたします。脳活カフェは、脳に刺激を与え活性化させる様々なゲームや体を動かし、終わった後にお茶をする笑顔が似合うカフェです。出来ないことが自慢になる、楽しい時間を一緒に過ごしましょう~!

- ◆開催日時:7月19日(火)、13:30~
◆開催会場:自治会館会議室
◆参加人数:25名限定です(事前申し込み不要、先着順)
◆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22回紅花会の集い(認知症の人と家族の会)の集い

日時:平成28年7月26日(火) 午後1時30分~午後3時30分
会場: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

- ☆7月4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15日(金)緑地内のハイキングコースを楽しみます。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

☆8月はお休みします。 問い合わせ:野呂

血管年齢測定会の報告

6月15日の「血管年齢測定会」は盛況で、皆さん健康に関心が高いことが示されました。総体的には健康優良高齢者が多数でご慶慶の至りです。結果は次の通りです。測定参加者:57名
測定結果:(合計比率のみ)

- 良好 (実年齢より若い) => 67%
標準 (年齢相応) => 16%
不十分 (実年齢より高い) => 17%

という結果でした。ただし、測定時の指の位置や体調により結果がぶれるケースもあるので、あくまでも目安です、ご自身の健康管理の参考にお役立てしていただければ幸いです。また、「体脂肪・内臓脂肪・BMI・体年齢」などの測定も同時に行い好評でした。(小西)



思い出の地

小倉祇園祭の思い出

鬱陶しい梅雨が明けると、北九州小倉の夏はキラキラと照りつける暑い太陽の季節が訪れます。

そして、小倉の街は7月のはじめから、「ヤッサ ヤレヤレヤレ」の掛け声と共に太鼓の音が響き、小倉祇園祭りの太鼓の練習が始まります。

子供の頃、この太鼓の音を聞くたびに胸が躍り、祭りの7月10日を楽しみに待っていました。小倉の祇園太鼓は、小倉城を興した細川忠興公が、京都の祇園祭を模してはじめ、今から390年前が起源と言われ、夏になりますと、悪疫が流行り悪霊を退散させるため太鼓を叩き、無病息災を神に祈ったと、言われています。

小倉祇園太鼓のスタイルは、山車に太鼓を設置し街中を叩きながら練り歩く「廻り太鼓」と、台に設置した「控え太鼓」が存在しますが、私の記憶では山車を曳いて、向こう鉢巻・法被・白足袋で、若い男衆が独特の太鼓の打ち方(太鼓の両面を、歩調を合わせ力強く、元気いっぱい手を大きく回し、二人で合わせて叩く)それに、合の手でジャンガラ(チャップ・鉦)が主役となり音頭を取り、その息の合った音色は素晴らしく、その迫力は、真夏の夜空を燃え上らせるようにヒートアップします。打法は、一見単純で簡単に見えるけれど、なかなか難しいものです。それを叩きながら山車を曳いて小倉城内に鎮座している氏神様の八坂神社へと向かいます。そこで、どこの町内にも太鼓の達人たちがいて、毎年その打ち方を競い合う競演会があります。大人も子供も浴衣姿でその山車や太鼓の演奏を観に街中にあふれ、それはそれは大変な賑わいになり、「小倉の祇園は太鼓の祇園、雨が降らねば金が降る、ソレ ヤッサ ヤレヤレヤレ」とお囃子をうたう子供たちも、一緒に、山車を皆で元気いっぱい曳き練り歩きました。練歩く道のあちこちで、子供たちは、氷やアイスクリーム・ジュース・おにぎり、大人たちはビールやお酒が振る舞われ、それがまた子供心に嬉しくて、近所の友達と山車に付いて廻った思い出があります。小さい子供たちが疲れると山車の上に乗せてもらい、この日は遅くまで遊ばせてくれました。山車の上で太鼓の音を守り歌に育った私です。遠い昔、その音色に夢中にひかれた幼い頃の記憶が今、関ヶ谷で結成している和太鼓の原点として繋がっている気がします。そろそろ、あの太鼓の音が聞こえる時期になりました。映画「無法松の一生」の碑が、JR小倉駅の近くにあります。

小倉祇園祭は京都祇園祭・博多祇園山笠と共に全国三大祇園祭に数えられています。

筆者:前列左から2番目



渋谷

緑道さんぽ

私にとっての音楽とは

長く苦しい第2次世界大戦が終わり、荒廃した日本国民に夢と希望を与えるために戦後もなくラジオ歌謡という番組がNHKから放送されました。並木路子が歌った【リンゴの唄】もその一曲でした。暗い時代の国民の心を心底から救う最高の曲であったと思います。ラジオから流れる煌めく男性、女性歌手の華やかな流行歌、戦前にはなかったジャズをはじめとする洋楽、童謡歌手によって広められた多くの童謡などこの時代になくならない最高の娯楽でした。昭和18年生まれの子供のころから様々な歌が大好きで、流行歌を歌っては子供らしくないとよく叱られたものでした。

中学校に入ると、変声期のため歌うことを禁じられたため3年間は一切音楽の授業でも歌うことができない時期でした。高校に入学すると変声期も終わり、やっと歌が歌える喜びで男性コーラスに没頭し、その後大学でも同じく男性コーラスに専念した7年間でした。元々子供の頃はボーイソプラノでしたが、変声期を過ぎて音域も広がり低音も出るようになったので、パートは一番低いバスを担当しました。全体のハーモニーのバランスを感じながら歌えるので好きなポジションでした。社会人になってしばらくは大学教授の推薦や知人の紹介等でサラリーマンの生活を数年続けましたが、やはり大好きな音楽を自分の生涯の友として職業に選んだのが25歳頃だったと記憶しています。

昭和37年頃に来日したメキシコのラテントリオ、トリオロスパンチョスが歌うラテン音楽が大好きで、必死になってスペイン語を勉強しました。その後、ラテントリオのメンバーとして演奏活動を続ける中、メキシコに勉強を兼ねて演奏旅行に行く計画を立てて、家族を伴って80日間滞在しました。メキシコに降り立って初めて生の演奏を聴いたマリアッチ広場での感激は今でも忘れられない生涯の思い出です。その頃に集中して覚えた多くのレパートリーが今でも大切な財産になっています。

子供が成長し進学期を迎えると、音楽で生計を立てることが難しくなり思い切って公務員として郵便局長を継ぐことを決心し、メンバーから抜けることを告げました。以来約30数年再び音楽から離れ公務に励む生活に戻りました。その間、自治会老人会のカラオケ教室の講師を15年あまり務めるなど、音楽との繋がりは細々と続けながら郵便局長としての定年を迎えることになりました。

さて、定年を迎えて何をしようかと思うと、時間はたっぷりあるし今までやりたかったことがいろいろとありましたけれども、やはり音楽演奏活動を再開するには今しかない決心し、私と同じ若いころにラテン音楽に魅せられて活動をしていて、生活のために音楽を断念したというパートナーを見つけて誘い、ラテンデュエットとして活動を始めました。殆どがボランティア活動でしたが、日本ラテンアメリカ音楽協会に所属することで、大きな舞台にも立つことができ、それなりの自信にもつながりました。4年半前に旧知の仲間を誘い込んで現在のトリオを結成し現在に至っております。3人合わせて210歳を超える超年寄りバンドで老いの遊びとわかっていても、今一番楽しんでる私にとって音楽は生涯を通しての欠かすことのできない生きがいであり最高のパートナーでもあります。 嶋田



筆者:右端



メキシコにて:筆者(33歳)と奥様