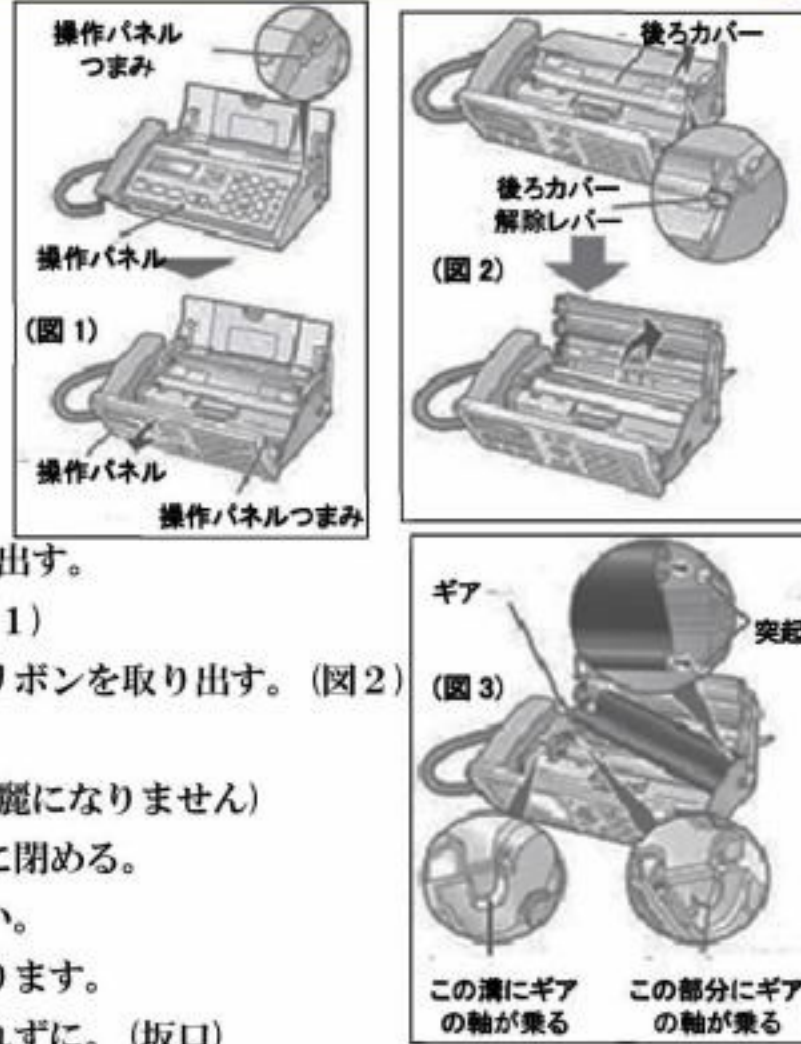


※電話相談・簡単修理は、月曜～土曜(午前)自治会館にお電話下さい(Tel.784-4447)。主に高齢者向けです。
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

簡単修理事例

「FAX用インクリボンの交換」
最近の電話機能付FAXはインクリボンが主流になり、以前のような感熱紙(ロール)タイプのFAXはほとんど見かけなくなりました。感熱紙の場合は感熱紙ロールのみを交換するだけでしたが、インクリボンの交換はそれに比べてやや複雑です。手順としては以下の様になります。



- (1) 記録紙がセットされているときは、いったん記録紙を取り出す。
(2) “記録紙トレイ”を後ろに起こし、操作パネルを開く。(図1)
(3) インクリボンのカバーを後ろに起こし、使用済みのインクリボンを取り出す。(図2)
(4) 新しいインクリボンを取り付ける。(図3)
(5) インクリボンのたるみを取る。(これをやらないと印字が綺麗になりません)
(6) カバーを元の位置に戻し、操作パネル、記録紙トレイの順に閉める。
必ず、FAXに添付の説明書で確認しながら行ってください。機種によって取り出しや開いたり閉じたりする方法が異なります。また、購入の際は交換用のインクリボンの型番の確認も忘れずに。(坂口)

寄せ植え講習会

今年も「花のナガシマ」さんを講師に迎え、お正月に向けて寄せ植え講習会を行います。

- 日時：12月18日(金) 午後1時30分～
場所：自治会館(庭・雨天時会議室) 費用：2,000円
申し込み：12月10日(木)～16日(水) 先着30名 定員になり次第締め切ります。
※自治会館に受付用紙を置きますので、必要事項をお書き下さい。
問い合わせ：海老根、山下、小松
※高齢等で作品の持ち帰りが困難な方には配達いたします。(当日申し出て下さい)



ふれあいの会では一緒にボランティアをしてくださる方を常時募集しています。

0歳児からお年寄りまで幅広い方を対象に、お役に立てることがあれば随時行っています。新しいボランティアをしたい方、協力できると思います。問い合わせ：(野々山)



ふれあい クリスマス・コンサート

今年のクリスマス・コンサートは18人の大編成となった中学生のクラリネットやコンサートでは初めてとなるミュージック(ハンド)ベルの演奏、そして常連となった女声・男声コーラスに耳を傾け、最後はみなさん全員と元気に歌い、一緒に楽しい時を過ごしましょう。どうぞ気軽にご参加ください。(坂口)

日時：12月19日(土曜日) 13時半～15時
場所：釜利谷西コミュニティハウス
多目的室(小学校体育館の1階に引っ越しました)
出演者(演奏曲)：



- 西金沢中学校クラリネットアンサンブル部(「赤鼻のトナカイ」「おめでとうクリスマス」など)
■男声コーラス「コールせきがや」(「Be Still My Soul」「鐘のキャロル」など)
■女声コーラス「KMSスウィング12」(「サンタが街にやってくる」「クリスマスメドレー」など)
■ミュージック(ハンド)ベル演奏「KMベル」(「もみの木」「もろびとこぞりて」など)
後半はお馴染みのクリスマスソングを中沢幸世さんの指揮でみんなで歌います。

紅花会

報告 第19回紅花会の集い H27. 10. 20

今回はMさん宅のリビングで集いをもちましたので、とても和やかな(気の張らない)お話しが出来たように思います。又初めて参加された方がいて、質問を多くされたのですが、皆さん優しく答えられていました。今まで、どのように対応したらよいかと、迷っていたのであろうお気持ちを、理解できたからだと思います。認知症の人を介護する家族に、相談出来る人や協力してくれる人が傍にいない時、本当に不安であり、心身が疲れ果てます。この会は、お互いに支え合い、穏やかな気持ちで介護の話が出来るようになる事を願い、続けております。皆さん刻一刻、色々状況が変化してきています。認知症で亡くなる事はないのですが、他の病氣(癌、脳卒中、動脈瘤等)を発症したり、誤嚥性肺炎を繰り返すようになります。介護者が老いていく中で、在宅介護するのは並大抵ではありません。生きるという事の難しさ、大変さを考えさせられます。(中山)



健康のため歩きましょう！！

横浜市では「ウォーキングポイント」という40歳以上の横浜市民の方に歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく、というイベントが行われています。郵便局に申し込み用紙がありますので、必要事項を記入の上申し込み自宅に万歩計が届きます。(送料630円のみ、配達時に支払う)

なお、リーダー(万歩計の数値を読み込む)は西ヶ丘プラザに置かれるようになりました。

病氣予防の目安(横浜市より)：

- 1日平均2,000歩 寝たきりの予防
1日平均5,000歩 要介護、心疾患、認知症、脳卒中の予防
1日平均8,000歩 動脈硬化、骨しょう症、高血圧症、糖尿病の予防。



ふれあいの会では、歩く会を3つ行っており、いずれもお一人で参加する方も多です。

- ◆「円海山歩く会」・気軽に申し込みなしで月2回裏山を歩きます。(第1月曜：約8,000歩、第3金曜：約11,000歩)
◆「歩く会」………月1回程度、鎌倉、三浦半島、遠くは小田原辺りまで行きます。
◆「バスハイク」……年2回、夏は涼しいところ、秋は紅葉を見に行きます。グルメシティ発着です。



思い出の地

思い出のカナダ山スキー

山スキーはスキーにシールをつけて山に登り山頂に着いたらシールを外し滑り降りる。縦走する時はテント、食糧を担いで登る…要するにスキーを履いたままの登山である。厳冬の晴れた日の山は美しい。何処も彼処も白と黒のモトーンに岩峰、青い空。雪が降ればラッセルがきつ、吹き付ける風が顔を叩き、直ぐ前すら見えなくなる。鼻水がこおり髪に雪が付き歩き続けていないと冷えて体が震えてしまう。休憩時に降り込むたった1枚のピラピラのツェルトの温かい事。山スキーの山岳会に定年後入会し国内はもとより外国にもアチコチ滑りに行った。アルプス、アラスカ、カナダ、ニュージーランド、アンデス等々。が国内の方が雪質も良くベストである。海外の山は標高は高いがカナダを除いて不運にも雪は降らなかった。屋間は晴れて雪が解け夜になると氷結してアイスバーン状態。カナダだけは逆に夜は雪が降り屋間は晴れか曇りでフワフワの深雪であった。4年前にカナダバンクーバーから東北東400km、ウルド峰の中腹にあるロッジを借り切り、夢のような2週間を過ごした。バンクーバーからプロペラ機でケローナへ、ここからはロッキー山脈の山並みが見える。ロッジ迄道が無くヘリで移動。



ロッジのトイレ



私達だけでなくガイドやコックさん(女性)や2週間分の食糧や生活用品も乗せる。数分のフライトでロッジに着き、ヘリが帰ってしまうとこの山中数10キロに亘って私達だけしかない。

水は沢が辛うじて流れており毎日汲みに行かないといけない。結構な斜面を降り降りする。風呂やシャワーは無いがサウナがある、薪で雪を融かして湯気を出す。炊事はコックさんがやってくれるが食器洗いは交代で手伝う。水不足なので全てを洗い終わってから濯ぎは1回だけ。トイレは外で当然水洗いでは無い。

現地ガイドの指導により埋没探索訓練をした後早速滑りに行く。弱層テストをして雪質を確認し小屋(標高1860m)の右手よりアイスクリーク谷迄標高差約200mを滑る。新雪深雪で周りは針葉樹の林、勿論リフトなどある訳は無くシールを着けて登り返す。初日なので今日はこれで終わり。サウナに入り汗を流す。

次の日は現地名 NinePM というコースを滑る。そこ迄急斜面を標高差100m登りドロップインする。出だしは崖である。アイスクリーク谷の底に降り今度は左岸の樹林帯を稜線迄登り返す。コース名 Grannies と言いますスキー場みたいなのに開いている。雪崩が毎年出る場所で木が薙ぎ倒されている。午前1本午後1本が私達の体力に丁度良い。

3日目はロッジからウルド峰の東コル迄シールで登る。向側はカナディアンロッキーの山々が延々と続いている。コルからはデマーズ湖に滑り降りる。湖は氷結して歩いて歩く。最初は恐る恐る歩いたがガイドから厚さ数メートルと聞き安心して歩いた。湖上で昼食、周りは白く雪におおわれた針葉樹、音も何も聞こえてこない。

別天地、天国である。湖から滑り降りたコースの東を登り返し樹林帯の中を滑る。樹林帯は雪が深く日陰になっていて雪がパフパフ面白くように浮く曲がれる。枝を避けながら雪煙をあげて滑る。

これから先まだ山スキーに行けるとは思うが、こんな美しい素晴らしい自然のままの場所には行けそうにない。この2週間の思い出はこれからの私の支えになる。鈴木



筆者：左から4人目

円海山歩く会 12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)

- ★12月7日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。 約1時間半
奥座～市境広場～天園～獅子舞～往復～関ヶ谷 紅葉を見に行きます
★12月18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～動物園裏口～自然公園◎～能見堂跡～浅間神社～金沢文庫駅
新年の1月4日(月)はお休みとします。 野呂

歩く会第111回

鎌倉七福神 1月6日(水)、雨天時 中止 文庫駅(10時)集合

新しい年の初めは、新しい年1年の健康と幸運を願って、鎌倉の七福神めぐりです。

《コース概要》

金沢文庫(集合10:00、10:16発) → 新逗子・逗子 → 北鎌倉駅・浄智寺・源氏山公園(昼食)・(裏大仏ハイキングコース)・長谷寺・御霊神社・長谷駅 → (江ノ電) → 鎌倉駅・本覚寺・妙隆寺・宝戒寺・鶴岡八幡宮・鎌倉駅(バス) → 相武隧道・関ヶ谷尚、鎌倉駅付近にて新年懇親会を行いますので、ご希望の方はどうぞご参加下さい。

コースは道の悪い所がありますので、履物は歩き専用の『スニーカー』等底が厚く凹凸のあるものをご用意下さい。 歩行距離約5Km。[うち山道は約4Km。街中を歩くときは車にご注意下さい。]

日時：1月6日(水曜日)。雨天の場合は中止いたします。

予報が雨の場合、前日に電話でご連絡します。

参加費用：参加費 100円と各自負担の交通費790円と拝観料600円。他に懇親会参加の方は2,000円位。各自持参：弁当・飲み物・敷物・雨具・Pismo、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。

参加申込みは、下記用紙に氏名・電話番号・ブロック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、下記用紙の記載事項を入れてメールしてください。

参加申込締切は12月24日(木曜日)とします。連絡先は、野呂 までお願いします。

Table with 3 columns: 鎌倉七福神を祀る寺社の名前, 七福神の名前, 最寄駅. Rows include 浄智寺(じょうちじ), 長谷寺(はせでら), 御霊神社(ごりょうじんじや), etc.

歩く会第111回 (鎌倉七福神) 参加いたします。 申し込み日 月 日

氏名 _____ ブロック _____ 電話番号 _____