

# 会報 ふれあい

平成25年11月1日

第166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。

## 25年度上期ふれあいボランティア実績(4月～9月) (合計35件) (お断りしたものを4件を含みます。)

電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ出し	その他
10件	14件	5件	0件	6件

昨年度の上期の実績(17件)から大幅に増えておりますのは、この活動の主旨が理解され、気軽に申し込みいただけるようになったからだと思います。ご高齢または一人暮らしの方が増えていることから、今後も相談が増えると思っておりますので、ボランティアとして参加して下さる仲間も是非増やしていきたいと思っております。ご協力して下さる方は自治会館へ連絡してください。(坂口)

**包丁研ぎます**

ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか? 包丁が切れると調理が一層楽しくなります。半年に一度は研いだ方が良いでしょう。ふれあいの精鋭メンバーが切れ味をよみがえらせてくれます。事前の申し込みは不要です。下記の要領で自治会館にお持ちください。

日時: 11月30日(土) 午後1時～2時の間にお持ちください。  
場所: 自治会館1階 会議室  
お渡し: 午後4時～4時半 問合せ先: 荒木  
料金: 1本200円(一人3本まで) ※ご自分の包丁に記名してお持ちください。

**第34回「ふれあいティータイム」 歌声喫茶「ともしび」第6回**

新宿の「ともしび」が毎年、上野公園の音楽堂で行っている「大うたごえ喫茶」のDVDを使って、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、好評にお応えして第6回目を開催します。配布される曲名リスト(約300曲)の中から皆さまがリクエスト曲を選曲し、映像中のソングリーダーと一緒に歌っていただく、というやり方です。AV機器の工夫によりリクエストにお応えする時間を大幅に縮めました。ともしびDVD以外の曲も追加しました。

日時: 11月25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

**ちびっ子の皆さんお元気ですか? 愈々秋も深まり、このイベントが開催される頃には、寒くなっているかもしれません。風邪などに負けないように元気な顔を見せてくださいね! 多くの皆さんの参加をお待ちしています。(深見)**

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

## <勉強会のお知らせ>

西金沢地域ケアプラザ 吉村晴子

今回は掲載内容の予定を変更して、ケアプラザで開催する勉強会のご案内をいたします。

**やさしい「老い支度と相続」教室** どの家庭にも「相続」は発生します。スムーズに相続が行えるように相続に関連した法律の基礎について、一緒に勉強しませんか?

日時: 平成25年11月26日(火) 13:30～15:00  
内容: 相続に関する基礎知識・遺言・任意後見制度について  
講師: 司法書士法人 市川事務所 代表 市川英昭氏(司法書士)  
PRKK 税理士法人 杉澤 桜氏(税理士)  
場所: 西金沢地域ケアプラザ 2F 多目的ホール  
参加費: 無料  
※ 後日、個別無料相談会も開催いたします。  
日時: 平成25年12月2日(月) 9:15～14:30 場所: 西金沢地域ケアプラザ  
お一人様1時間程度 先着順にて受付いたします。(ご案内時間は応相談)  
◀ 申し込みはケアプラザまでお願い致します。TEL: 788-2228 ▶  
♥ 次回は「通所介護 = デイサービス」についてです ♥

**「喫茶ふれあい」へのお誘い**

このたび、「喫茶ふれあい」を開店いたします。1日に家族以外の方3人と会話をすると認知症の予防に良いといわれています。立ち話のみでなかなかゆっくりおしゃべりができない、話し相手がいない等々日ごろ感じておられる方どうぞ気軽にご利用下さい。お友達を誘ったり、お一人で来店なさっても大歓迎です。お若い方も是非どうぞ! お茶を飲みながらおしゃべりをしに是非ご来店ください。コーヒー、紅茶、お茶とお菓子を用意してお待ちしております。

日時: 11月19日(火) 午後1時30分～4時30分(お好きな時間にご利用下さい。)  
場所: 自治会館1階 会議室  
料金: 無料  
問い合わせ: 池本、入野

**「ふれあい明の夕食会(第17回)」のご案内**

男の夕食会も回を重ねて17回となりました。9年目に入ります。男だけが夕方集い、夕食をとり、適度のアルコールをたしなみながら、ワイワイガヤガヤと懇談するバイキング形式の夕食会です。料理も男(一部有志)だけでつくります。参加者は過去の実績では約30人です。今回の献立は自宅での調理に直ぐ役立つ減塩ものにします。調理の勉強をしたいとの要望に応えるためです。

日時: 11月26日(火) 5時～2時間30分程度  
場所: 関ヶ谷自治会館(調理: コミュニティハウス厨房、午後1:30集合)  
会費: 1200円 ※参加申込み方法: 下記の(1)(2)のいずれかで。

- (1) 下記用紙の事項を電子メールで送る。
  - (2) 下記申込み用紙を自治会館ポストに投函する。
- 参加申込締切: 11月18日(月) 世話役: 荒木

お名前	ブロック番号	Eメールアドレス(あれば)	料理作り参加
			有 無

**「お弁当作り」ボランティアを募集しています**

「ゆりのきお食事サービス」は、月3回地域の老年寄りにお弁当を届けるサービスをしています。関ヶ谷自治会の方を中心に山の手、パークタウンからの参加者もおります。調理後は作ったお弁当を味見しながら和気あいあいとした時間を過ごしています。20年以上続く近隣の他地区にはないサービスですが、調理をして下さる方が減っております。月1回のボランティアをして下さる方おられますか? 男性ボランティアも多数おられます。

場所: 益利谷西コミュニティハウス  
時間: 9:00～13:30頃  
活動日: 第2月曜、第3木曜、第4水曜のいずれか  
※ふれあいの会の活動ではありません。

なお調理の見学、体験調理をされてから加わって頂いても結構です。  
問い合わせ先: 海老根、松浦  
関ヶ谷自治会ホームページの「ゆりのきの部屋」をご覧ください。

**歩く会第90回**

昨年は鎌倉の2大紅葉の谷(散在ヶ池と獅子舞)を楽しみましたが、今年はおもう一つの紅葉の名所と言われる化粧坂と海蔵寺の銀杏と楓を鑑賞し、次に年末ジャンボ宝くじが当たりますよう銭洗弁天と佐助稲荷に参詣する晩秋の鎌倉路を楽しむコースを企画しました。(小西)

“集合場所は はらっぱ(集合時間: 午前10時30分)です。”

「コース概要」  
関ヶ谷はらっぱ(10:30) → 相武隧道 → (バス) → 鎌倉駅 → 壽福寺 → 海蔵寺 → 化粧坂 → 源氏山公園 → 銭洗弁天 → 佐助稲荷 → 鎌倉駅(解散)  
※鎌倉駅付近にて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。 ※◎はトイレのある所です。

歩行時間: 約3時間(休憩、参詣含む) 歩行距離: 約5km  
日時: 12月5日(木曜日)。雨天の場合は中止 中止の場合、前日に電話で連絡します。  
参加費用: 参加費100円及び各自負担の交通費 ※他に懇親会参加の方は2,000円位。  
各自持参: 弁当・飲み物・数物・雨具など。  
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。歩きやすい靴でご参加下さい。  
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の郵便受けに入れるか、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2日(月曜日)とします。  
尚、連絡先は①野呂 までお願いします。

歩く会第90回(鎌倉・紅葉)に参加します。 申込日 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

**円海山歩く会** 11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)

★11月4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～動物園裏～ひょうたん池～大丸山～関谷奥見晴台～奥座

★11月15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～市境広場～天園～明王院～バス～関ヶ谷 オプション: 紅谷

★12月2日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。 今回は約2時間 出発時間: 午後1時半  
奥座～市境広場～天園～獅子舞～市境広場～関ヶ谷: 紅葉を見に行きます  
※履物、飲み物、雨具など自己責任でご準備下さい。経路は変更になる場合があります。野呂

**歩く会第89回**

異常気象が続いていましたが、ようやく秋らしい季節となりました。今回は三浦半島シーサイドウォークです。三崎口から富士山を眺めながら、名門三浦一族の終焉の地油壺に向かいます。昼食は富士山の眺めが素晴らしい荒井浜です。午後は相模湾沿いに油壺湾、諸磯湾のヨットハーバーを横目に見ながら三浦港の「うらり」まで歩きます。「うらり」では、地魚や地元産の新鮮な野菜などが販売されています。(浅山)

“集合場所は 金沢文庫(集合時間: 午前9時30分)です。”

「コース概要」  
金沢文庫◎(9:34) → 三崎口駅◎ → 引橋 → 小網代 → 三浦道寸墓 → 荒井浜◎ → 油壺湾 → 諸磯湾 → 三崎港(うらり) → (バス) 三崎口◎ → 金沢文庫 ※◎はトイレのある所です。

歩行時間: 約4時間(昼休みを含む) 歩行距離: 約8km  
日時: 11月22日(金曜日)。雨天の場合は中止 ※中止の場合、前日に電話で連絡します。  
参加費用: 参加費100円及び各自負担の交通費1,160円。  
各自持参: 弁当・飲み物・数物・雨具など。  
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。歩きやすい靴でご参加下さい。

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の郵便受けに入れるか、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11月18日(月曜日)とします。  
尚、連絡先は①浅山、②野呂 です。

歩く会第89回(油壺)に参加します。 申込日 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

氏名 \_\_\_\_\_ ブロック \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_