

# 会報 ふれあい

平成25年6月1日

第161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。

### 〈モルタル劣化で外れた鉄平石の接着固定〉

塀の上面と階段の鉄平石が、接着していたモルタルの劣化で外れていましたので、接着し直し固定しました。モルタルは市販のインスタント・モルタルに水を混ぜて準備し、接着面の汚れを落とし上で鉄平石を重ねます。インスタント・モルタルと水の調合比をメーカー表示のみに頼らず、モルタルが耳たぶ程度の硬さになるまで少しずつ水を追加すること、そして階段部分については特に水平を保つことと隣接する鉄平石との高さを合わせる事が重要です。

(写真は階段部分の接着状態) (坂口)

### 簡単修理事例



### 第30回「ふれあいティータイム」

### 歌声喫茶「ともしび」第5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味わっていただくというもので、好評にお応えして第5回目を開催します。配布される曲名リスト(約200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: 6月24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



### 紅花会

### 報告 第9回紅花会(認知症の人と家族の会)

H25.4.24

今回は、病気を発症し、軽い認知症も出て、入退院を繰り返した結果、在宅で介護をと思っていたにも関わらず、病院で亡くなりになってしまった方のお話を聞きました。病院やリハビリ施設との対応、その時々のご家族の気持ちなどいろいろな面でも参考になりました。国が在宅介護を進めています、訪問医療、訪問看護、訪問介護など、かかった病院や、主治医等を通して、連絡が良くなってきたように思います。病気になる事があまりなくても、高齢になるといつ発病するかわかりません。ぜひ主治医をもつことをお勧め致します。

横浜市の介護サービス事業者ガイドブック(冊子)「ハートページ」南部エリア版が既設の介護施設に加え新しく出来た施設なども載せて毎年発行されています。区役所でもらえます。自分の家族の場合、どんな施設を利用するのが最適か、ケアマネジャーと相談する際とても役にたつと思います。今年6月の末に発行されるそうです。(中山)



『訪問介護』とはヘルパーがご自宅を訪問して、介護や生活援助を行うサービスです。

サービスの種類	サービスの内容	利用できる認定	料金について
生活援助	掃除・洗濯・調理・買い物など	要支援・要介護	利用するサービスの種類や回数、時間帯により異なります。
身体介護	食事やトイレ、着替えのお手伝い・身体拭きなど	要支援・要介護	
通院等乗降介助	通院時の車の送迎、車の乗り降りの介助	要介護のみ	距離により異なります。

※介護認定を受けている方のサービスなので、原則として直接ご本人の援助に関することのみが対象となります。また、日常生活に必要なことが支援の対象になっているので、庭の草むしりやペットの世話、窓ガラス磨き、家屋の修理などはできません。

※「要支援」認定を受けている方の場合は、特に自立支援を目的としていますので、ご自分でできる事は自分で行って頂き、できない部分について支援する、もしくは一緒にいり過剰な援助にならないようにします。



♥ 次回は「訪問看護」についてです ♥

### ほたる観察会

自己責任で行動してください。

今年もほたるの季節となりました。

関ヶ谷地区周辺でほたるを観察できるのは 横浜自然観察の森(6月上旬～7月上旬)、北谷(6月上旬)、水取沢市民の森(6月上旬)、大道中学校(6月上旬)の他、関ヶ谷市民の森(6月下旬、昨年までは放流、今年は自然発生を期待)等がありますが、今年も下記により観察会を行います。観察センターのレンジャーによる紙芝居もありますので、ご家族連れでの参加をお勧めします。(子どもだけの参加は不可、お子様は自分で歩ける事が参加条件です)

観察場所: 横浜自然観察の森  
 日時: 6月15日(土)、雨天の場合6月22日(土)  
 集合場所: 奥座公園 午後6:30  
 携帯品: 懐中電灯、手袋、携帯電話、ぬかるみに適した靴(長靴など)、両具等  
 \* 裏山を往復しますので、帰りは登りで真っ暗になります。  
 問合せ先: 戸次(ベッキ)

ちびっ子の皆さん、お元気ですか? やっと、風薫るいい季節になりましたね。  
 6月度は2回イベントがあります。参加希望の皆さんは余裕をもって参加計画を立てて頂けると幸いです。出来るだけ沢山の友達を誘って来て下さい。スタッフ一同期待してお持ちしています。(深見)  
 日時: 6月14日(金)、28日(金) 10:00～11:30 場所: 自治会館 1階 (Tel.784-4447)

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。ふれあいの精鋭メンバーが切れ味をよみがえらせます。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: 6月28日(金) 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30分 問合せ先: 荒木  
 料金: 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。

## 思い出の地

### サウジアラビア

海外のプラントプロジェクトに携わっていた私にとって、「思い出の地」は、最初の長期赴任地サウジアラビアでしょうか。

サウジアラビアに赴任していたのは、もう30年以上前のこととなります。暑さも半端ではなく最高気温は百葉箱の中で49度にもなりました。この時は、外へ出ると、大きな焚火にあぶられているかのようで、むきだしの首筋や腕はチリチリと痛くなりますが、汗は出ると同時にすぐ乾き、ポケットに手を入れるとひんやりと感じる位で、意外に耐えられたものです。



こんな土地ですが、それでも四季がありました。冬・・・といっても最低温度は20度前後ですが、現地人の中には皮のコートで寒さをしのぐ人もいます。冬には沿岸部では月間数ミリとはいえ雨も降ります。少し多めの雨の降った後、それまで土漠だった土地に一気に草が生え、花を咲かせ、見事なお花畑となります。そして、数日の間に種を飛ばし枯れてゆき、荒涼たる土漠に戻ります。

最も厳格なイスラム法・慣習を遵守しているサウジアラビアでは、女性は、顔を含めて全身を黒い衣装で覆っています。「アラブの女性の顔を見れば、貴金属店に行け」との言葉がありました。さすがに品定めの際は、顔を覆ったベールをあげて念入りにチェックしますので顔は見る事ができます。ベールの下は・・・濃い目の化粧の目鼻立ちの整ったアラブ美人で、つい見とれてしまいました。

メッカに次ぐイスラムの聖地メディナまでマイクロバスで出かけたことがあります。勿論、非イスラムの私達には中までは入れないことは承知の上でしたが、入口の何キロも手前から、道の両側には「教徒以外の立入禁止」と、アラビア語はもとより英・仏・独・スペイン語に加え韓国語や日本語でも書かれた看板が続いています。メディナの入口にはゲートがあり警備隊が常駐しておりましたので、記念写真を撮り、塀の外から周りの様子を見て帰ろうとしてバスを出した時でした。警備隊のトラックがバスの前に走って来てバスを止め、警備隊詰所まで全員連行です。延々一時間以上わたって、カメラを出せだの、望遠レンズの検査、持ち物検査、果ては常時携帯を義務づけられている滞在許可証の検査など、一時は全員逮捕かとヒヤヒヤの連続でした。なにしろ、許可証の不携帯はいはるし、運転者はサウジの運転免許は持ってないし、岩がゴロゴロしている土漠とはいえ聖地の周りで立小便をした者はいるので、逮捕の名目はいくらかもあつたからです。わからぬアラビア語で散々わめかれたあげくやっと許され、ほうほうの体で逃げ帰ってきたのですが、サウジの留置所の話を経験者から聞かされているものですから、再度の挑戦は誰も言い出しませんでした。



帰国後すぐは、冷えた本当のビールを飲むたびに、酒類厳禁の為仕方なく飲んだ、芋の味がするノンアルコールビールを思い出し、日本にいることの幸せをかみしめていました。(植島)

### 円海山歩く会

6月・7月の計画 集合場所: 奥座公園 出発時間: 6月から午後3時(雨天中止)

- ☆6月3日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。約1時間半 約3.5km  
奥座～動物園裏～遊水池～なばな休憩所～おもしろ自然林～のはな館～関ヶ谷
  - ☆6月21日(金) 緑地内のハイキングコースを楽しみます。約2時間 約4km  
奥座～動物園裏～ひょうたん池～清戸の広場～遊水池上トンネル～動物園裏～奥座
  - ☆7月8日(月) ゆっくり比較的近いコースを歩きます。約1時間半 約3.5km  
奥座～関ヶ谷奥見晴台～自然観察センター～アキアカネの丘～ミズキの谷～奥座
- ※履物、飲み物、両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86回

### グルメシティ発のバスハイクです

今回は日光戦場ヶ原の自然観察路を歩きます。いろは坂を登り中禅寺湖を過ぎると男体山の麓に400haの広大な湿原が現れます。湯滝から竜頭の滝までのおよそ6.3キロを2時間半かけて歩きます。行程はほとんど平坦で、良く整備されています。(野々山)

コース: 関ヶ谷5:50集合6:00出発→川口JCT→宇都宮IC→清滝IC→いろは坂→中禅寺湖→湯滝・・・戦場ヶ原ハイキング・・・竜頭の滝→いろは坂→日帰り温泉(やおの湯)→関ヶ谷  
帰着は午後9時頃を予定していますが、道路事情により遅くなる場合があります。

1. 日時: 7月31日(水) 雨天決行(雨天の場合はコースを変更致します。)
2. 募集人員: 47名(最少催行人数は35名。申し込み多数の場合は抽選。)
3. 参加費: 概算4,500円(バス代、保険料など、入浴代500円は希望者のみ別途)。確定額は後日参加者にお知らせします。  
注①: 参加費は前払いとなります。お支払い方法については後日お知らせします。  
注②: 貸切バス利用のため、参加費支払以降のキャンセルの場合、参加費の返却は致しません。
4. 各人持参: 昼食・飲み物・お菓子など・数物・防寒具・雨具(傘以外)、入浴希望者は、入浴用タオルなど。  
65歳以上は入浴料が割引になります。証明書をお忘れなく。

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、自治会館のポストに入れて下さい。  
参加申込: 締切は6月20日(木) ※今回は定員オーバーの場合全員抽選です。  
グループの方はまとめてお出してください。  
今回はメール受付なしです。 尚、連絡先は①野呂 ②野々山 です。

歩く会第86回(バスハイク 戦場ヶ原)に参加します。 申込日 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

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