

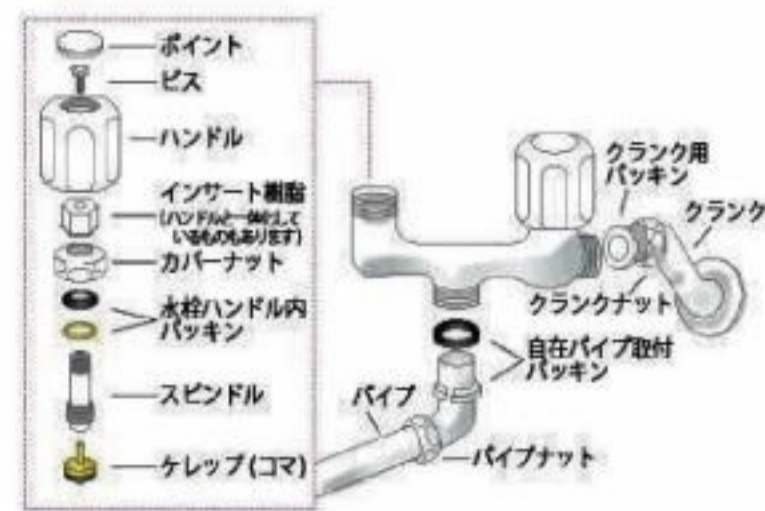
※電話相談・簡単修理は、月曜～土曜(午前)自治会館にお電話下さい(TEL.784-4447)。主に高齢者向けです。  
※ふれあいの会の催しに、車椅子で参加される方のお手伝いをいたします。事前に自治会館にお電話下さい。

## 簡単修理事例



**2ハンドル混合水栓の水漏れ修理を行いました**  
このタイプは湯と水のハンドルがそれぞれ別々にあり、両方を操作して湯と水を混合して使用する混合水栓です。基本的な構造は単水栓と同じですので、水漏れも簡単に修理できます。今回はハンドルを締めても蛇口から水漏れがする症状でしたので、ケレップ(コマ)を交換したところ水漏れしなくなりました。コマはNew トンカチで購入できます。  
(3個320円) 坂口

雙付き2ハンドル混合栓の構造



## 第28回「ふれあいティータイム」 歌声喫茶「ともしび」第4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4回目を開催します。今回は2部制とし、前半は昨今話題の由紀さおり、安田祥子のコンビによる、唱歌、童謡のコンサートを観賞いただき、後半は従来通り皆さまのリクエストに応じて選曲いたしますので、ご一緒にお歌い下さい。

日時:3月25日(月) 午後1時30分～3時30分  
場所:自治会館1階  
会費:無料 申し込み不要  
問い合わせ先:荒木



## 円海山歩く会

3月・4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)

開催日変更:4月より、開催日を 第一月曜日 と 第三金曜日にします。

☆3月11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～関谷奥見晴台～市境広場～自然観察センター～奥座:約3.5km

☆3月28日(木) 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～関谷奥見晴台～ビートルズ・トレイル～おおやと休憩所～なばな休憩所～動物園裏～関ヶ谷:約6km

☆4月1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～自然公園内散策～夏山口

※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

今回は【施設サービス】についてご紹介いたします。

※ 要支援と認定された方は入所利用できません。	
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	常に介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。日常生活の世話、機能訓練、健康管理などが受けられます。
介護老人保健施設(老人保健施設)	病状が安定し、リハビリに重点を置いたケアが必要な人が入所します。医学管理下での介護、機能訓練、日常生活の世話などが受けられます。
介護療養型医療施設	病状が安定期にあり、長期の療養を必要とする人のための医療施設です。療養上の管理、看護などの医療が受けられます。

介護保険で利用できる施設サービスは上の3種類です。「施設入所」なので、いずれも「要支援」認定の方は利用する事が出来ません。但し、ショートステイ(短期宿泊)であれば「要支援」認定の方でも利用できます。

※ 利用料金は介護度や所得、施設職員の配置状況により異なります。また、多床室と個室によっても異なります。  
※ 食費や日用品などは介護保険の対象外となります。詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。

♥次回は<ケアマネジャー>についてです♥

## ふれあいお花見コンサート

公園部協賛

まだ寒い日が続きますが、今年も満開の桜の下で、中学生の素敵なクラリネットを聞いて、優美な手話ダンスを見て、和太鼓に元気をもらい、みんなでおもいっきり歌い、お弁当に舌鼓を打ち、話にも花を咲かせましょう。ご近所、グループ、お問い合わせください。

日時:4月2日(火曜日)11時半～12時半(雨天中止)  
会場:方丈公園(バス停「野村住宅センター」南西側)  
出演ほか: \* 西金沢中学校・クラリネットアンサンブル部

\* 手話ダンスの会「たまゆら」

\* 関ヶ谷和太鼓の会

\* みんなで楽しく歌いましょう

森の水車、さくら、どこかで春が、花は咲く、花、早春賦……

問合せ先:坂口

## 紅花会

### 報告 第8回紅花会 (認知症の人と家族の会) H25.1.28

今回は、新年初めてという事もあり、飲食店で食事を取りながらの懇談会でした。ご本人も二人参加され、固い雰囲気もなく、和気あいあい話しやすいと好評でしたので、又企画したいと思っています。薬の話が出ましたが、進行を遅らせる薬と症状によって対応する薬はありますが、認知症は薬よりも、ご本人が安心して暮らせるような、適切な対応がなされる事が、穏やかにくらすることになるといわれます。例えば、お風呂を嫌がる時は入り方がわからないためなので、一緒に入ってあげると安心して、入るようになるという風に。認知症の人は、今の瞬間を生きていると言われますが、介護も又その日その日乗り切ることが大切だといわれます。でもどんなに大変でも、共に生きてこそで、亡くなってしまったら、寂しいよと言われる方もいらっしゃると思います。生きるということを・・・考えさせられます。(中山)



## ★ダイヤモンド富士を見る会★

富士山頂から太陽が昇る瞬間と夕日が沈む瞬間に、まるでダイヤモンドが輝くような光景が見られることがあり、この現象をダイヤモンド富士といいます。この地域は富士山のほぼ東にあるために、3月の末に太陽が富士山に沈み、ダイヤモンド富士が見える条件になります。昨年は霞空の中の赤い富士山の頂上付近に沈む太陽を見ることができました。今年はどうなスペクタクルを見ることが出来るか楽しみです。



開催日 : 3月27日(水) 天候の悪い場合には中止(なお、28日も良い条件です)。  
集合時間 : 17時00分(日没は17時59分)  
集合場所 : 南丸公園 行き先: 市境広場北約300mの地点  
装備 : サングラスおよび懐中電灯をご準備下さい。  
問合せ先 : 野呂、戸次

【9地区】13回目の集いは初参加の方を含め18人で開かれました。

いつものように井戸端会議のような和気藹々のおしゃべりを楽しみながらも「こんど雪が降ったら雪かきに行きますよ。」とか、一人暮らしの方が「もし家の前に救急車が来たら、様子を見に是非出てきてください。」等ご近所の助け合いについての話題も出ていました。(池本)

## 同郷の集い

### 兵庫県同郷の集い(第4回)開催のご案内

平成21年に2回、平成22年に3回目を開催いたしました。このたび久しぶりに第4回目を開催いたします。兵庫県にゆかりのある方、どなたでも結構です。まだ参加されたことのない方、ご参加を歓迎いたします。



日時:平成25年3月19日(火)午後6時～8時  
場所:自治会館1F会議室  
会費:1000円(ビール、日本酒その他飲み物、軽食、つまみ等を用意します。)  
申込締め切り:3月10日 久松宛て

## 菊作りを一緒にしませんか

大菊作り等が初めての素人の集まりで「私にも作れます」を目標に平成21年からスタートし、二十数名で菊苗作りから始め、月1回程度の勉強会を開いています。大菊(花径18cm以上で草丈1～1.5m程度)や切花や仏花にも重宝される中菊(花径9cm前後)や小菊(花径1～3cm)等、丸い作りのドーム菊やミニチュアサイズの大菊(ダルマや福助作り等)やポットマム等にも挑戦し、鉢作り以外にもプランター作りや庭作りも出来ます。第1回の勉強会を下記の通り開催します。今年から新たに菊栽培に挑戦される方、ご一緒にお集まり下さい。なお、当日都合がつかない方は事前にご連絡下さい有難いです。

日時:3月13日(水)10時～ 場所:関谷自治会館1階会議室  
連絡先:戸次

ちびっ子の皆さんお元気ですか? 愈々待望の本格的な春がやってきます。このイベントが開催されるころにはきっと、今よりもっと暖かくなっているでしょうから、お出掛けの機会が増えることにもなるでしょうが、そのうちの1回だけでも「ちびっ子集まれ」に参加なさってみてください。いいお友達に出会えるかもしれません。スタッフ皆でお待ちしております。(深見)

日時:3月22日(金) 10:00～11:30 場所:自治会館1階 (TEL.784-4447)



## 歩く会第83回

今年の花見は横須賀の走水水源池です。ここは、市の水道局の管理地となっており、毎年花見の時期に一般公開され、多数の方が訪れます。海辺に咲く桜は圧巻です。コースは京急大津駅から海岸に向かい、最近新設された遊歩道「うみかぜの道」を走水まで歩きます。東京湾を行き交う大型船やランドマークタワー、ベイブリッジ、富士山も眺められます。昼食後は、標高80m程の山道を、森の広場、花の広場、展望台などで休憩を取りながら観音崎灯台まで散策します。(浅山)



「集合場所は金沢文庫駅(集合時間:午前9時30分)です。」

<コース概要>

金沢文庫駅◎(9:34)→京急大津駅◎・<うみかぜの道>・走水水源池◎(昼食)・森の広場◎・花の広場◎・戦没船員の碑◎・観音崎灯台◎・バスターミナル◎→馬場海岸駅◎→金沢文庫駅(15時半頃着) ※◎はトイレのある所です。

歩行時間 約3時間。

日時:4月4日(木曜日)。雨天の場合は中止 ※中止の場合、前日に連絡します。  
参加費用:参加費100円及び各自負担の交通費700円。  
各自持参:弁当・飲み物・敷物・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。

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 までメールしてください。  
参加申込締め切りは3月29日(金曜日)とします。  
尚、連絡先は①野呂 または②浅山です。

歩く会第83回(走水のサクラ)に参加します。 申込日\_\_\_\_月\_\_\_\_日

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