

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。

### 全自動洗濯機の給水ジョイント交換

### 簡単修理事例



水道の蛇口と洗濯機の給水ホースとの接続部分(図1の4の部分)から、水が漏れるので直して欲しいとの依頼を受けました。水道の先端部分(図1の3の部分)を給水ジョイント(図2)という部品に交換することで、完全に防止できます。給水ジョイントに緊急止水弁を内蔵しているタイプの部品を使えば、例えばホースが外れても自動で止水されます。今回の簡単修理ではこの部分の交換を実施しました(実施前:図1、実施後:図3)。部品代は2,000円(インターネット、送料無料)でした。なお、緊急止水弁の無いタイプなら630円からあります(値段は蛇口形状に依存;トンカチ調べ)。(坂口)

図1 作業前の蛇口



図2 給水ジョイント



図3 作業後



ふれあいの会の催しは、歩く会を除き、いつでも送迎可能です。気軽にお申込み下さい。

今回のノンアルコールビールの原料はビールと同じ麦芽です!税金分だけ安い!!お試ください。

## 納涼大会を楽しもう!

今回新たに焼きたてのハッシュドポテトと今人気の、ノンアルコールビール(ドイツ&アメリカ&オーストラリア製)が加わりました。

### ふれあい本舗

ちらし寿司	100円
ラムネ	100円
ハッシュドポテト	50円
ノンアルコールビール	100円

会場提灯設置  
模擬店提灯設置  
音響・映像操作  
やっています!!

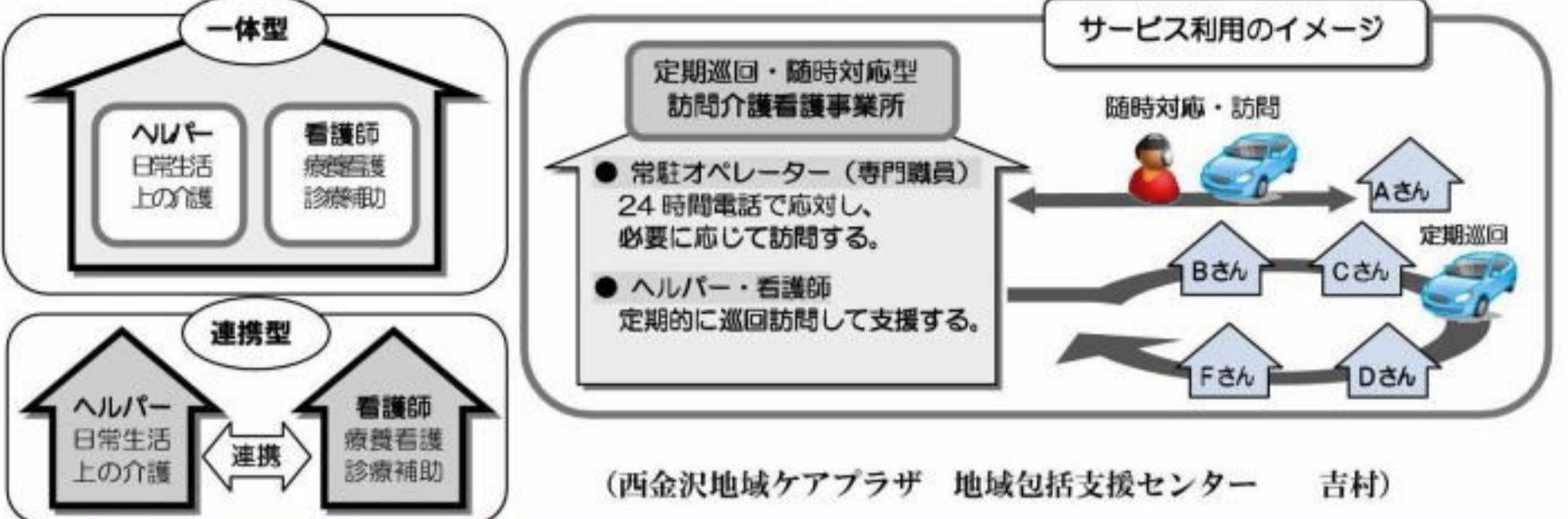
ちびっ子集まれ!  
参加賞あります!  
5時20分~

八月十一日(土)  
草舞台公園  
5時~



## 新しい介護保険サービスについて(2) <定期巡回・随時対応型訪問介護看護>

日中・夜間を通して要介護高齢者と家族を支援するために、訪問介護(ヘルパー)と訪問看護(看護師)が、一緒もしくは連携して、短時間の定期巡回訪問を行うサービスです。一日の内に複数回訪問して、食事介助やおむつ交換などの支援をします。また、24時間常駐の専門職オペレーター(看護師、介護士、ケアマネジャー等)がご相談に应对し、必要に応じ訪問します。一つの事業所にヘルパーと看護師がいる『一体型』と、それぞれ別の事業所が協力し合う『連携型』があります。



(西金沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター 吉村)

☆納涼大会(8月11日(土)) 午後5:20より草舞台公園  
今年も納涼大会で「ちびっ子集まれ」を行います。お遊戯のあとで、参加賞があります。幼稚園児以下のお子さんたち、お父さんやお母さんたちと一緒に集まりください。

☆8月の「ちびっ子集まれ」  
8月24日(金)、10:00~11:30 自治会館会議室  
幼稚園に通っているお兄ちゃんやお姉ちゃんも夏休みですから、出来たら一緒に参加してください。皆で待っています。(深見)

ふれあいティータイム「延ばそう健康寿命!!」講演を聴いての感想

講演内容については、断片的に新聞、TV、雑誌等からの情報で知ってはいたが、今回きちんと整理された形の資料が配布され、それを基に具体的に話かけて有意義でした。

本講演の主テーマ「健康寿命を延ばすには!」の「元気になる7カ条」は、今や常識的なことになっている項目ですが、如何に実行するかにあると思います。幸い我々の住む関ヶ谷地区は自然環境に恵まれた散歩コースが沢山あります。又関ヶ谷自治会には、自主活動部や趣味のサークル等が多数あって、これを活用すれば「元気になる7カ条」の第1、4、5、6項は、自動的に達成されます。第2、3、6、7項は、既に承知し、心掛けたり破ったりしている項目だと思います。私は、この恵まれた環境を有効活用させてもらっている一人です。 田中

「元気になる7カ条」

1. 散歩の習慣をつけ、週に2日以上筋力を鍛える運動をしましょう。
2. 1日3食、栄養バランスの整った規則正しい食事を心掛けましょう。
3. 食後はしっかりお口のケアをし、入歯の不具合や虫歯、抜けた歯は治療しましょう。
4. 趣味活動など、自分の楽しみを見つけましょう。
5. 友人をつくり、他人と交流する機会を持ちましょう。
6. 家庭や地域の中に自分の役割を持ちましょう。
7. 睡眠をしっかり取りましょう。

特に午後10時~午前2時の間の睡眠が重要!!

## 緑道さんぽ 四十雀の見守り!?

### 緑道さんぽ



我が家には、35年前関ヶ谷に引っ越した時に植えた大きな杏子の木があります。その木に取り付けた巣箱に、毎年四十雀がやって来て子育てします。子供の時から小鳥が大好きだった私は巣箱の中を覗きたくて仕方ないのですが、親鳥を驚かせてはいけないと、いつもやきもきしていました。そこで思いついたのがウェブカメラでした。試行錯誤して巣箱に取り付けたカメラをパソコンに繋ぎ、営巣の様子を毎日眺められるようになりました。今年は8個卵を生み二羽しか孵化しませんでした。写真は二羽のひなが孵化した直後の写真です。営巣を始めてからは、巣箱の近くへはなるべく行かぬようにそっとするよう心掛けていますが、犬が吠えようが洗濯物が風でひらひらしようがお構いなしに餌を運んでいます。



四十雀の巣作りは本当にあっという間で、親鳥が巣材を選びはじめたら2-3日のうちに第一個目を産卵し、毎日一つずつ産んでいきます。最初から温めると最初と最後の雛の大きさが5日も6日も違ってくるので3-4個産んだら温め始めます。賢いものです。約2週間で孵化しその後3週間ほどで巣立ちします。巣立つ時は一斉に巣立ち、あんなに気を使ってやっていたのに何の前触れもなく突然全ていなくなるのは寂しい限りですが、みんな無事巣立つ事を祈りながら黙りずに毎年巣箱を掛けています。 土谷

## 紅葉の那須 歩く会第76回



### 紅葉の那須

### グルメシティ発のバスハイクです

那須高原は箱根・軽井沢と並ぶ自然豊かで変化に富んだ観光地であると共に日本の三大別荘地でもあります。今回はその奥に聳える那須岳(茶臼岳)のハイキングです。山頂駅から右手に頂上を見ながら牛ヶ首まで往復します。眼下に那須高原の紅葉と、関東平野、眼を転じれば日光連山・磐梯朝日国立公園の飯豊山・磐梯山・安達太良連山と眼を楽しませてくれます。(小西)

### <コース概要>

グルメシティ前6:20集合6:30出発→那須IC→道の駅(那須高原友愛の森)→那須岳ロープウェイ山麓駅→山頂駅...牛ヶ首(昼食)...山頂駅→那須岳ロープウェイ山麓駅→日帰り温泉那須山(お菓子の城)→那須IC→関ヶ谷  
帰着は午後9時半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。  
※コースに関するコメント:歩行時間約2時間(含む昼食時間)一部歩きにくい箇所がありますので、底のしっかりした靴をご用意下さい。



紅葉の茶臼岳

1. 日 時: 10月10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: 49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5,500円(バス代、ロープウェイ、資料代など、入浴代850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・敷物・防寒着・雨具(傘以外)、あればストックなど。
5. 参加申込み: 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、自治会館のポストに入れて下さい。今回はメール受付無しです。  
締切は 8月15日(水)  
※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く下さい、まとめて抽選します。  
尚、連絡先は①野呂、②小西 です。

歩く会第76回(那須岳)参加致します。 申込日 月 日

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

### 同郷の集い

### 宮城県集い



7月2日、第3回宮城県の集いが12名の参加の下に行われました。先ず東澤さんの指導の下に各人夫々の幼少時の想いを胸に込め、賑やかな雰囲気の下に県名産のずんだ餅を作りました。それを昼の主食として、きゅうりの浅漬けと茄子と紫蘇の炒めものを添え、正に古里の香り一杯のランチを満喫しました。各人の近況紹介の後、高橋良隆さんから「七夕飾りの説明」と忘れかけている「仙台弁の紹介」がありました。続いて、先月岩手県大槌町へ「町ごとボランティア」に行かれた海老根さんから、「被災地の今」についての紹介と「行って来た活動」についての説明がありました。「現在はボランティア活動者が減ってきており、未だ復興にはほど遠い状況で、やるべき事はまだまだ一杯あります。」と言われた言葉が印象的でした。最後に震災復興のCD「虹を掛けよう」を聴いて、閉幕としました。今回は、皆さまのご協力により、心に残る「宮城県人会」でした。 高橋

### 編集後記

梅雨が明け、猛烈な暑さが来ると、関ヶ谷納涼大会。皆さんは納涼大会にご参加なさった事がありますか?実は、私も最近まで納涼大会には無関心派でした。参加してみると、なかなかのイベントです。緑の裏山を背景に、きれいに刈り込まれた芝生と明るい盆踊りの輪が見事な景色を作っています。それに、設営、盆踊り、模擬店の全てが地域の人の手作りなのも清々しい。ふれあいの会は模擬店「ふれあい本舗」を出しています。是非、お立ち寄り下さい。(野呂)