

会報 ふれあい

第130号

平成22年11月1日

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(TEL784-4447)主に高齢者向けです。

22年度上期ふれあいボランティア実績(4月～9月) (合計41件)

菜とり	電気関係	日曜大工	庭の手入れ	ゴミ捨て
2件	2件	8件	10件	19件

島内の「孫」より、近くの「ご近所」!

先週、突然の記録的な豪雨に襲われた奄美大島。ひとり暮らしの高齢女性を浸水した家から助けたのは、ご近所の「見守り」役の主婦でした。島に住むお孫さんに電話をしても、通じなかったそうです。ここでは自治体が、ひとり暮らしなどの方1名に対して、4名の「見守り」役を決めているそうです。やっぱり、「遠くの親戚より近くの他人」ですね。「ご近所の集い」に皆で参加して、お互いの親交を深めておきましょう!(富田)

ご近所の集い

【11地区】30年来住んでいる方、最近引越してこられた方、転勤で20年以上開ヶ谷を離れていた方も席の隣同士でおしゃべりの花が咲き和やかな雰囲気の中で行われました。今回は忘年会を兼ねて、11月21日(日)1時よりと決まりました。(渋谷) 【9地区】60歳からシャンソン歌手になった方、手作りの洋服を着てこられた手芸の得意な80歳の方、各地で趣味やボランティア活動をしている方等、多才な皆さんの集いでした。第2回は11月7日(日)に開催します。(池本) 【7地区】(コミュニティハウス)17名が(女性14名、私を含めて男性3名)集まりましたが、4～5名を除き知らない顔ばかりでした。女性同士は顔なじみなので、次回はご夫婦で参加できたらご近所のお付き合いが更に深まるのではと感じました。(戸部)

次は11月7日(日)に17地区。 11月13日(土)に19地区。
11月15日(月)に12地区。 11月18日(木)に3・8地区。
11月22日(月)に22・24地区。 12月6日(月)に16・21地区の集いがあります。

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
奥座～動物園裏～しだの森～ののほな館◎～なんだろろ坂～自然公園正面口～バス通り～開ヶ谷

★11月26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～関谷奥見晴台～(ビートルズトレイル)～いっしんどう広場◎～瀬上池～馬頭の丘休憩所～(ビートルズトレイル)～奥座 (トイレ◎)

※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。十川

「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」 キャラバンメイト・中山節子さんのお話し
日時:11月8日(月)13:30～ 自治会館 ※申し込み不要。お気軽にいらしてください!(相曾)

地震対策 第11回「ふれあいティータイム」 阪神・淡路大震災体験談

お話: 神山様

「災害は忘れたころにやってくる」
6,434人の犠牲者を出した、阪神・淡路大震災から15年。当時、神戸市東灘区に在住し、被災された神山様(現在東京在住)に、地震の前兆、地震が起こった時から避難まで、被災直後にやるべき事、被災後のご近所付き合い、日頃の心掛け、防災グッズに必要な中身、等々についてお話を伺います。

尚、神山様は、大学卒業後、予防医学研究の現場にて「予防医学における食の重要性」を習得される。その後、環境教育学・環境倫理学を学び、食と食環境に関わる研究と実践に努められる。阪神大震災の被災直後から、兵庫県ボーイスカウト連盟にて事務、また桑名ボランティア・シップに乗船し調理を担当することで、被災者への支援活動に従事されました。

実際に体験されましたので、臨場感溢れるお話が聞けます。(当時の写真あり)
きっと皆様のお役立ちです。是非ご参加下さい。



日時:11月19日(金) 午後2時～

場所:自治会館 1階会議室

※申し込み不要(当日自由にお越し下さい) 問合せ先:入野



包丁研ぎます

ふれあいの会の精鋭メンバーが皆様の包丁を心をこめて砥ぎ上げます。ご自宅の包丁の切れ味はいかがですか?切れない包丁は料理の味にも影響します。砥石も荒砥、中砥、仕上げ砥を用意して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:12月3日(金) 9:30～10:30の間にお持ちください。

場所:自治会館 1階 会議室

お渡し:13:00～14:00

問合せ先:永田

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。



麴作り講習会参加者募集

麴が出来ると、甘酒、味噌、麴漬けなど発酵食品を作る楽しみが増えます。市販の麴は、安くても1kg1000円しますが、自分で作れば米の価格しか掛りません。家庭で麴が簡単に作れる方法を見つけたので、その方法をお知らせする講習会と実習を実施します。

米1.5kgを12月3日の夕方に仕込んで、出来上がりは5日午後になります。4日の夕方手入れ、5日の夕方取出しをしますので、これらにもご参加下さい。出来上がった麴は皆さんにお分けします。

参加ご希望の方は、申込書を自治会館事務室前の箱に入れて下さい。参加者には米10kgを麴にするだけの種麴を差し上げます。

日時:12月3日(金) 午後3時から

場所:自治会館会議室

講師:青柳

参加費:無料



麴作り講習会参加希望

申し込み日 月 日

氏名

ブロック

電話番号

同郷の集い

石川県中かりの方集まりませんか?

石川県は、雪が多く、変化が乏しいところと思って上京しました。その石川県ですが、今では雪が少なく、迷子になるかと思うほど大きな変化を遂げています。石川県に生まれた方、育った方、転勤で住まわれていた方、その他ご縁をお持ちの方、以下の日時、場所に集まって、思い出話などをしてみませんか。

日時:11月27日(土) 午後2時～

場所:自治会館 1階会議室

会費:300円(お茶とお菓子を用意します)

※申し込み不要

問合せ先:酒井 金沢市出身



同郷の集い

募集

平成21年2月、北海道を皮切りに始まった同郷の集いは、今までに以下の20道府県、延べ158名の方が参加され、それぞれの地方での思い出や、食べ物、方言などの話に花が咲きました。学年は違っても同じ学校の出身であったり、実家が思わぬ近さだったり、と思いがけない出会いの場にもなっています。

これから同郷の集いを開いてみたい方、ふれあいの会が全面的にバックアップ致します。

野々山 までご連絡下さい。

北海道(4回)	群馬(3回)	宮城	新潟	兵庫(2回)	奈良	和歌山
長野(2回)	大分	鹿児島	沖縄	岐阜	静岡	愛知
滋賀	京都	三重	佐賀	長崎	大阪	



西條先生のお話をお聞きして

74ブロックにお住まいで、形成外科医の西條先生のお話を聞く会が開催されました。10月7日、51名の方が自治会館に集まり、みなさん健康や医療に関心が多いことを実感しました。ユーモアを交えながら分かりやすく、キズの治療、巻き爪の対策、高齢化に伴って多く見られる眼瞼下垂症の解説等をしていただきました。キズは乾燥させない、ガーゼを使わないでラップを貼っておくのが正しいそうです。また高齢化とともに多くの人に見られる、まぶたが下がってくる病気、眼瞼下垂症は、上方が見にくいだけでなく、肩こり、頭痛、不眠等の原因になることが多く、コンタクトを使用している人、パソコンで目を酷使する人は要注意だそうです。治療は眼科ではなく形成外科で手術(30分程度)することがベストだそうです。実際に西條先生の手術を受けた方が会場におられて、経験談を聞くことができました。相談事がある方は直接先生宅に電話してかまわないそうです。(久松)



同郷の集い(兵庫県、第3回目)を開催いたします。初めての方も是非ご参加下さい。

開催日:11月26日(金) 午後6時～8時 場所:自治会館会議室 会費:1000円

参加ご希望の方は、20日までに久松へ



この冬のインフルの流行はどうか? 去年のような大騒ぎにならないことを願っています。今年最後のちびっ子集まれになりますので、皆が元気な顔で参加できますようお待ちしています。(深見)

日時:11月26日(金) 10:00～11:30

場所:自治会館 1階(Tel.784-4447)



歩く会第60回

12月の歩く会は鎌倉随一の紅葉として有名な獅子舞経由で鎌倉に行きます。

「集合場所は草舞台公園(集合時間:午前10時50分)です。」

《コース概要》

草舞台公園◎(11:00)・・・小学校裏階段・・・関谷奥見晴台・・・市境広場・・・天園(昼食)◎・・・天園発(13:00)・・・獅子舞(紅葉と銀杏の黄葉が楽しめます)・・・理智光寺跡(護良親王墓)・・・鎌倉宮◎・・・荏柄天神(大銀杏があります)◎・・・大江広元の墓・島津忠久の墓・・・源頼朝の墓・・・鶴ヶ岡八幡宮・・・鎌倉駅(16:00)(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。コースの一部は道が悪く、雨の後はすべりやすいので、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。

歩行時間 約3時間 [街中を歩くときは、車に十分ご注意ください]

日時:12月2日(木曜日) 雨天の場合は12月3日(金曜日)

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円及び各自負担の交通費230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取り自治会館の「申込み用紙入れ」に入れるか、下記用紙の記載事項を入れて野呂までメールしてください。

参加申込締切は11月27日(土曜日)とします。

尚、連絡先は①野呂 または②十川 です。



荏柄天神

歩く会第60回(鎌倉)参加いたします。

申込日 月 日

氏名

ブロック

電話番号

編集後記

酷暑の夏も、過ぎ去って寒い時期になるとなんとなく懐かしいものです。今年の夏、ちょっとした感動がありました。最近スーパーなどでとんと見かけなくなった、まくわり(真桑瓜)を三浦海岸の農家直売所で見つけ、何十年ぶりか懐かしい味を楽しみました。子供の頃は西瓜と並んでどこでも手に入った夏の果物の代表だったですね。(久松)