りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより　第１２３号

２０１９年(令和元年)１１月　発行：住民の会広報委員会　電話：729-0617　発行責任者　佐藤康夫

ケアセンター成瀬まつりを終えて

第23回ケアセンター成瀬まつり実行委員長
坂　井　陽　佳

去る11月10日(日)に、第23回「ケアセンター成瀬まつり」が開催されました。

毎年気になる天候も晴天に恵まれ、お陰様で多くの方々がご来場されました。当日の様子を簡単ではありますがご報告いたします。

まず、地下では、バザー、フリーマーケット、焼きとり・ビールの販売、無料のカラオケコーナーが出店されました。メインとなるバザー会場を始め、いずれも多くの方々で賑わいました。

また1階では、正面玄関から入ったすぐのフロアにて、町田市南第3高齢者支援センター様による相談コーナー、公朋会様による骨密度の測定、創和会管理栄養士による栄養相談コーナーが並びました。さらに優氣堂様による無料マッサージコーナーに多くの方が日々の疲れを癒しに来られました。

バザー会場は終日大賑わい！

創和会デイサービス及び、木曽東グループホーム圓(まどか)のご利用者の皆様による作品展示コーナーには沢山の素敵な作品が並び、ご来場された方々の目を楽しませてくれました。

1階入口の外に目を移すと、地場野菜の販売やフリーマーケット、団子、鶏の唐揚げ、メンチカツといった揚げ物などのフード販売、またくじ引き、アサヒサンクリーン様によるヨーヨー釣りといった子ども向けのコーナーが立ち並び、いずれも盛況でした。更に今年も昨年に引き続き、スタッフが着ぐるみを着て歩き回り、子どもたちにも楽しんでもらいました。また、外でのコーナーと、センター内厨房前の2ケ所では、NPOアップルサービス「暖」による美味しい焼きそば、お赤飯、豚汁も販売され、多くの方々にお買い求めいただきました。

野菜・果物など地場野菜が沢山！

今年の「ケアセンター成瀬まつり」での売り上げは、636，963円、純利益505，928円という結果になり、目標とする利益額50万円を見事達成することができました。これもひとえに本イベントに関わられた皆様のお陰です。

なお今年はこの利益を、ケアセンター成瀬で10年以上使い続けてきた印刷機の更新費用の一部へ充当することになっております。

焼き鳥、おいしいよ!!

最後になりますが、本イベントにお越しいただいた皆様、また開催当日にご参加された皆様、更に準備期間に関わって下さった多くの皆様に、この場をお借りして、お礼申し上げます。有難うございました。

花みずきのおしゃべり会
手打ちそばのサプライズ

塚本 誠子

9月11日(水)、その日は住民の会事務局のお当番でした。朝9時半過ぎ、花みずきの入口に一歩入ってビックリ。三人の男性が頭にきりっと布を巻き、そば打ちを始めていました。

おしゃべり会の参加者が何人になるのかも知れないのに本当に引き受けて頂けたのだと思いとても感動しました。

そば打ち三人衆

石田さん、寺山さん
田中さん

その中のひとり、会計やパソコンはお手のもの、住民の会のホームページづくりのリーダー田中邦夫さんが、師匠に見守られ四角くて大きな包丁で一生懸命そば切りをしていました。

そば打ちをそばで見ることが出来て得をした気分になりました。

1時近く、サプライズを知らない参加のかたが三々五々楽しげに入口から入って来られました。

「おしゃべり会」開始。

佐藤会長の挨拶に続き高綱地域ケア委員長から手打ちそばのご馳走の紹介がありました。

早速サプライズのおそばが一皿に二人分盛り合わせて配られ、そばチョコにおつゆがたっぷり。茹でたての美味しいおそばに皆さん大喜び。

そこで師匠の石田さんからそば粉のことやつゆは作ってから一週間ほど寝かせることなど、お話しして頂きました。

そば湯も美味しくて「もっと食べたい」「またお願いしたい」という声も上がっています。本当にありがとうございました。

少し落ち着いてから恒例のクイズ。「カイはカイでも跳んだり跳ねたりするカイとは？」他、数題。

真面目に考えちゃう人が多くてポカン。答を聞いて「あ～ぁ」。何とも楽しいひとときでした。※

次回は12月11日（水）。楽しい提案など、お待ちしています。※答は「運動会」

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

高齢者の食事と健康

「おいしく楽しくバランスよく食べることから始める健康ライフ」

研修委員長　遠藤仙子

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

今回は講師の管理栄養士風間幸代氏においでいただいて試食を含む講演会を開催しました。40名の参加者を得て内容も良かったとの感想が多かったです。

健康維持のための適正な体重やサルコペニア（身体機能の低下、筋肉量の低下）、肥満、バランスの良い食事とは、10食品をとろう、唾液の働き、食塩の摂取量等々、盛り沢山で楽しく視聴できました。

途中、簡単な体操もありましたが、何と言っても目玉は火を使用せず電子レンジだけで調理できる3品の試食。だし巻き卵、ひじきの白和え、切り干し大根入りバンバンジー・・と家庭でも食卓にのる機会の多いメニューです。

講義のタイミングに合わせて提供し、美味しく召し上がっていただけたのではないかと思います。

↑
火を使わず電子レンジだけで調理

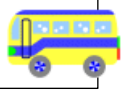
心と身体を元気に保つコツ

① 今より10分多く身体を動かそう
② 一日3回食べる（特に朝食&昼食を抜かない）
③ 10食品を少しでも良いので毎日食べる
④ 毎食にタンパク質のおかずを一品食べる
⑤ よく噛んでお口の健康も意識しよう

質疑応答では卵、玄米、発酵食品等について意見が交わされ、非常に健康に気をつけている方が多いことに感心しました。

住民の会の皆様をはじめ創和会等多くの方々のご協力で開催できましたことに感謝いたします。

楽しかった♪バス旅行♪



10月17日は、皆さん待ちに待った箱根へのバス旅行です。ところが台風19号が12日に上陸し箱根登山鉄道も被災。こんな中、バス旅行は中止かと心配をしましたが「観光地に訪れることが支援になる。いつも以上にお土産を沢山買おう!!」との会長の掛け声で、いざ箱根へ。

海賊船もロープーウエーも中止になりましたが、箱根園水族館を堪能してきました。帰りのバスの中でのインタビューの様子をご紹介しましょう。

Q、今日は楽しかったですか

A「たのしかった～～」とみんな手を挙げています。

Q時間的にはどうですか。

A朝も早くなく、帰宅時間も明るいうちで良いです。

＊そうなんです！住民の会のバス旅行の特長のひとつは早めの時間帯に帰宅できるということなんです。

Q料金はいかがですか。

A安かったと3人。ほとんどの方が納得のいく設定と感じて下さったようです。

Q今後どんなところに行きたいですか。

Aひたち海浜公園と一名。後の方は「ムムム・・・」と考え込んでいます。

Q今日のお料理はおいしかったですか？

Aバスのあちこちから「まあまあ」の声が響きます。ということは普通においしかったのですね。

Q初めて参加された方の感想をお聞きします。

◈皆様に優しく接して頂いてとても嬉しかった。笑いこけて過ごした一日でした。

◈コースが変わったことを知らなかった。朝一番に知らせて欲しかった。

＊朝一番に紙面でお知らせしたのですが、口頭での説明が不足・・・？

◈お土産屋さんで寄せ木細工の独楽を孫3人に買いました。楽しいひと時でした。

◈2年前体調を崩して参加できなかったけど、今回友人に誘われて実現した。今後ともよろしく。

Qこれまでのバス旅行に全部参加された方は？

A「は～い」と5人位。

◈横須賀が一番良かった。

◈一泊で行ったところが良い思い出だけど足が弱っていつまで行けるか…と気弱な言い方に、バスのあちらこちらから「まだまだ、これから～」「足が痛ければ車いすを押してあげる。」「一緒に来年も再来年も行きましょう。」と声がかかりました。

◈今回「暖」から3人参加したけど住民の会はいいなぁ・・・としみじみ。

◈今後も住民の会の会員でない方も誘って下さい。

（佐藤会長より）

インタビュー担当
山垣 淑子

♪ダンケムジークの会♪
第67回コンサートを終えて
実行委員長　川口 彩子

「秋・昼下がりの室内楽」と題した今回のコンサートは祝日となった即位礼正殿の儀の前々日である10月20日に開催されました。非常災害と位置付けされた台風19号の一週間後でしたがやっと秋らしい一日となりました。

ダンケムジーク初登場のファゴットを交え、再登場のオーボエとアルパにヴィオラという風変わりな編成での四重奏で、お客様も興味津々なご様子。

風変わりついでに恒例の開幕ベルも・・・と、アルパの池山由香さんのピアノ、ファゴットの柳澤香澄さんのベル、そしてオーボエ廣木睡氏とヴィオラ川口でお馴染みの旋律・・・という幕開けとなりました。

司会は笑顔と柔らかな語り口の霜浦百合子さん。

4人でメンデルスゾーン「歌の翼に」でスタートした後、デュオ、トリオ等で数々の親しみのある名曲が続き15分の休憩にはお茶と歓談。

後半開始に先立ち創和会の吉野さんから施設を紹介するお話をしていただきました。

第二部では楽器紹介を交えながら映画音楽「ニューシネマパラダイス」まで演奏し、最後は「故郷の空」「旅愁」を会場全体で合唱してお開きとなりました。

皆様に感謝いたします。

次回のコンサート予定は次号の「りんご箱」、チラシ配布、住民の会ホームページ等でお知らせします。ご期待下さい!!

町田市花壇コンクールで「優良賞」を受賞しました！

園芸グループ　平澤　率子

平成８年の春、西嶋先生から黄楊（つげ）の害虫駆除を頼まれました。駆除と剪定を済ませた５月に、園芸グループに参加。当初17名位で活動を始め、地下の芝生活性のため、良い土を今の駐車場から投げ入れて、皆で運びました。これまでの23年の間に代表者は吉川様から小竹様へ。今はバス道路の花壇の世話人も減ってボランティアは７名となり、のんびりと季節の花を育てています。

今年、念頭に無い町田市からの「優良賞」のパネルと写真に納まった私は90歳。「継続は力なり」を、痛感しました。思いがけない喜びをお知らせする機会を得、併せて代表の小竹様の奮闘振りをお知らせします。

枯花の始末、地面耕し、肥料作り、苗運び（他のグループの花も）等用意して下さり、私達は植えるだけ。散水の当番はいますが真夏等の散水まで。また、ケアセンター成瀬の庭の植木の剪定も一人で刈り込んで下さっているのを20年近く私は拝見してきました。感謝一杯です。

最近花の世話をしていて感じることですが、ご利用者のお庭の散歩がありませんね。淋しいことです。

左から２人目が、平澤さん

「花は地上と天上の絆」シャガールの言葉を、自分に云い聞かせて、残り少ない日々を、心豊かに過ごして参ります。

これからの催し物

＊ボランティア親睦会
　12月８日（日）　12:00～14:30
　　ケアセンター成瀬地下デイサービスフロア

＊地域交流会「花みずきのおしゃべり会」
　12月11日（水）　13:00～
　　シニアカフェ花みずき

＊新春交流会
　2020年１月19日（日）13:00～
　　ケアセンター成瀬地下デイサービスフロア

＊資源回収（毎月第４月曜日）
　１１/２５、１２/２３、１/２７

◆ 住民の会役員改選について

２０２０～２０２１年度の役員改選を行います。詳細は追って役員選考委員会より皆様にお伝えする予定です。

会費納入のお願い

会費未納の方は下記の方法で納入をお願い致します

１　住民の会事務局窓口
　（月～土　10:00～16:30）

２　郵便振込
　記号：00120-7-725131
　名義：ケアセンター成瀬住民の会

３　銀行振込
　きらぼし銀行玉川学園支店
　口座：（普）060-0501790
　名義：ケアセンター成瀬住民の会

※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局
住所　町田市成瀬台 3-24-1
電話・FAX　042-729-0617
ホームページ：http://ccnjk.com

編集後記

詐欺にご注意！！

最近の巧妙な手口を紹介します。「こんにちは、町田警察です。最近詐欺の被害が多くて使えないキャッシュカードがあるのですよ。奥さんのカードがちょっと疑わしいのですが」。「エ～そうなんですか？怖いですね」「ところで奥さんお若いですね。まだ60代ですか？」「何を言うのよ。オホホッ。74歳よ」「エ～～そうなのですか、夏の生まれですか？」「そうよ８月１日よ」「そうですか、ところでその疑わしいカードをこの封筒に入れて下さい」言われるままに封筒に入れると、「奥さんハンコを下さい」奥にハンコを取りに行く間にカードをすり替えて、「やはりカードはお返ししますね」と封筒を返されます。なんと暗証番号はお誕生日……。300万円が１週間で消えてしまいました。

（山垣淑子）