



# りんご箱

ケアセンター成瀬住民の会だより 第139号

2023年(令和5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



久里浜港から対岸の金谷港へ東京湾を渡ります。波は穏やか最高でした!!

コロナ禍で中止されていたバス旅行が10月11日(水)に挙行されました。2019年10月以来、実に4年ぶりのことです。



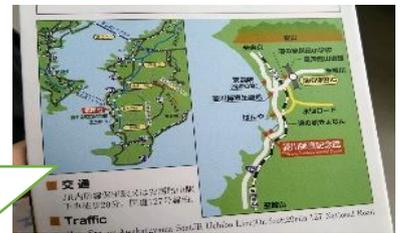
8:10分ケアセンター成瀬出発

参加者は42名。マスクを付け、おしゃべりを少しばかり控えながらの旅でしたが、大勢で出かけるのは久しぶり。心ウキウキ、お天気もますます、気持ちの良い秋の一日を楽しみました。



フェリーに乗船

## バス旅行



旅の終わりは  
アクアライン海ほたるへ

船の中は広々…。船窓の外には魚を追うたくさんの海鳥達、遠くに見える町や山、タンカー。景色よりおしゃべりに夢中の人…。



5階展望デッキ



千葉の農海産物お買い上げ!



金谷から道の駅「保田小学校」へ。廃校した小学校を道の駅として再生。校庭に立つ二宮尊徳像が何だか懐かしい。



レストラン「ザ フィッシュ」で昼食と買い物

渋滞にあうこともなく、予定時刻より30分早く成瀬台に帰着。旅の思い出と、お土産をたくさん持って。

昼食の海鮮丼は「美味しかった!」との声がたくさん。完食された方が多かったそうです。

# 花みずきのおしゃべり会

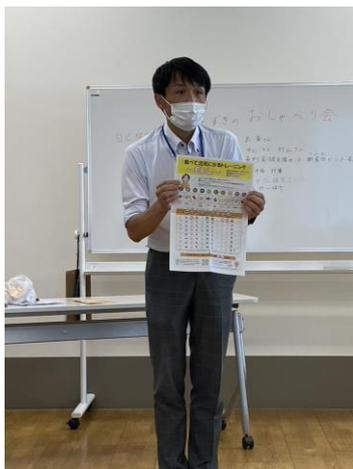
9月13日(水)



まだまだ残暑の厳しい9月の午後、花みずきのおしゃべり会がにぎやかに開催され、今回初めて参加されたかたも常連の皆さん達と和やかにおしゃべりを楽しまれました。



熱中症対策の塩分補給に役立つ塩タブレットが配られました



町田市南第3高齢者支援センター長の新居田さんから、食べて元気になる「Eトレ」の紹介がありました。

Everyday・・・まいにち  
Enjoy・・・たのしく  
Eat・・・食べる

健康を保つために大事な筋肉を作るには運動とたんぱく質が不可欠だとのこと。そのたんぱく質は体内に貯めておけないので毎日食べる必要があるそうです。たんぱく質を中心にいろいろな種類の食品を食べるよう心掛けましょう！！



地域ケア委員会の高綱委員長からはスマホの勉強会が2つ紹介されました。「スマホ互助交流会」と「高校生・大学生が教えてくれるスマホセンター」です。

\*お問い合わせ先

南第2 高齢者支援センター

042-796-3899

南第3 高齢者支援センター

042-720-3801



さかな あぶら にく 牛乳製品 野菜 海藻 いも たまご 大豆製品 くだもの

(東京都健康長寿医療センター ロコモチャレンジ! 推進協議会考案の合言葉)



恒例のクイズコーナー  
今回はちょっと難問?



楽々ストレッチ体操と呼吸法で  
リラックス!!  
夏の疲れを解消しました



な

る

せ

だ

い

ま

つ

り

祭



住民の会からは、今年もジュース・缶ビール・輪投げを出店しました。大好評でした！！





## ◇防災豆知識◇ <一時避難広場と避難施設とは>

### 一時避難広場・・・安否を確認し状況を把握する場所

まず家の安全確認 → 家族の安否確認 → 隣近所の安否確認をしましょう。→ 自宅が安全なら一時避難広場でご近所同士で安否を確認し、連絡を取り合います。その後は自宅で、報道などで情報を得ましょう。これを在宅避難と言います。

**重要：**日頃から災害時に在宅避難が出来る様に食糧・日用品を備蓄しておきましょう。

### 避難施設・・・避難施設は自宅に住めなくなった方のための施設

(町田市は避難所と言わず「避難施設」と言います)  
地震直後に開設するとは限りません。まずは落ちついて行動しましょう。

※防災ブック「東京防災」がリニューアルしました。  
※ホームページも検索してくださいね。



堆肥の宅配を実施します。詳細はチラシをご覧ください

### これからの催し物

#### \*花みずきのおしゃべり会

日時 12/13(水) 午後2時～  
会場 ケアセンター成瀬1F 会議室

#### \*資源回収(毎月第4火曜日)雨天決行

(新聞紙、雑誌、本、古着、アルミ缶、段ボール等)ご協力ください。  
11/28、12/26、1/23、2/27

#### \*どんど焼き

2024年1/14(日)成瀬台小校庭

#### \*研修委員会の勉強会(消費者センター出前講座)

日時 2024年2/20(火)午後2時～  
会場 ケアセンター成瀬1F 会議室

以下の行事は残念ながら中止です

- \*ケアセンター成瀬まつり
- \*ボランティア親睦会
- \*新春交流会



### 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(日曜・祝日 休) 月～土 10:00～16:30
- 2 銀行振込先  
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://cenjk.com>



### 編集後記

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になり、少しずつお祭りやイベントが増えてきたこと嬉しく感じます。お祭りの打ち合わせで何回もお目にかかっていた40歳代の男性が、会議室では会社帰りのスーツにマスク姿、お祭り当日マスクを外してこられました。想像もしていなかったお口の感じと更に口ひげまで蓄えられていて、冗談ではなく、「まだ、おいでになっていないのかしら」と、その方に訊ねて、「僕です。」と言われてビックリしました。3年もの間「かおなし」の様な人々と接してきた幼い子どもたちは今どんな気持ちで過ごしているのでしょうか。

(山垣淑子)

