



新座園での見学会

ゆり北

第234号 (21期第10号)

発行・光が丘パークタウン
ゆりの木北自治会

東京都板橋区赤塚新町

3-32-11-511

TEL03 (3977) 0228番

発行責任者 塩 原 継 雄

自治会結成20周年記念事業会計報告

<収入の部>

10周年記念事業からの繰越	5 0 1,2 6 4
祝賀会々費	
自治会員	9 2 名@2,0 0 0 円
招待者他	2 7 名@3,0 0 0 円
小 計	2 6 5,0 0 0
祝 金	6 1,0 0 0
周年事業費	
一般会計より繰入	
(1998、2000～2003年)	7 5 0,0 0 0
夏まつりお楽しみコーナー収益	
(1994～2003年)	6 2 7,0 9 5
小 計	1,3 7 7,0 9 5
メトロカード売上 (285枚)	2 8 5,0 0 0
預金利子	1 2,0 6 1
合 計	2,5 0 1,4 2 0

<支出の部>

記念品 (メトロカード1000枚)	1,2 1 4,6 9 5
祝賀会	
美濃吉弁当 (136名分)	2 8 5,6 0 0
板橋の酒 (二輪草) 純米大吟醸	3 3,6 0 0
オードブル・飲物・みかん他	1 6 9,1 5 8
花・花かご (12杯)	1 7,5 4 7
紙袋 (150枚)	3,7 8 0
案内状 (印刷費・郵送料)	2 1,9 5 0
交通・通信費	5,0 8 0
テーブル等レンタル他設営費	1 2 6,0 0 0
エレクトーンレンタル料	3 1,8 1 5
小野上温泉太鼓交通費	3 0,0 0 0
小 計	7 2 4,5 3 0
紅白幕	2 8,3 5 0
合 計	1,9 6 7,5 7 5
<差引残金>	
周年事業費特別会計へ繰入	5 3 3,8 4 5



団地に隣接する三三番地では、公団による団地建設と共に、ゆりの木通りに面した南東角地では、医療法人社団「慈誠会」による介護老人保健施設 (略して老健施設) 「赤塚園」 (仮称) の建設が進められています。そこで自治会では、福祉部が中心となつて老健施設の調査、勉強を兼ねて、「慈誠会」が運営する他の老健施設を見学することにしました。

三月四日、多田副会長を筆頭に老健施設に関心を持っている方々、及び福祉部の三人を含む総勢一〇名で、「新座園」 (所在地・新座市野火止) を見学してきました。新座園では事務長、院長、たくさんのスタッフの方々が迎えてくれました。

最初に案内されたのは、地下にあるリハビリルーム。ここには平行棒、

昇降用階段、固定式つかまり棒等があり、それぞれの使用方法を聞きました。一四〇名の入居者を午前と午後二つのグループに分けてリハビリを行っているとのこと、二人の理学療法士と作業療法士ではかなり難しいと思いました。

次に浴室を見学。入浴は入居者にとつてもっとも楽しいひとときだと思います。寝たきりで体の不自由な人でも入浴可能な特殊浴槽三基には全員びっくり！

次に入居者が生活している二階、三階を見学しました。廊下が広々して各フロアには季節に応じた絵や入居者が作成したはり絵があり、スタッフの心配りが伝わってきました。

隣にあるケアハウス新座ライフも見学させていただきました。ここは

身体機能低下により、独立した生活をするのに不安のある高齢者が、自立した生活を長く維持できるように配慮してつくられた軽費老人ホームで、六〇歳以上が入居可で個室になっており、床部分と小さい四畳があり、それぞれこたつに入ったり家族や友人と談話をしたり、カラオケ、囲碁、将棋など生活をエンジョイしていらっしゃいました。

見学が終わると入居者の皆さん一番楽しみな昼食時間、私達も御馳走になり、とてもおいしくバランスも良く、お腹いっぱいになりました。

献立表にはスタッフの一言もあり工夫していることが感じられました。若いスタッフが多くやる気にあふれとても親切で、この日の見学を通して良い印象を持ちました。

一方、見学者からはなんとか施設に入らないで暮らしたいという意見もありました。老いは必ず皆にやってくる。伴侶が亡くなったり、独りは寂しいと思う人には、老健施設で暮らすという選択肢もあります。

老健施設見学の記

三月からは「赤塚園」の完成する一〇月まで、月一回の懇談会が始まります。関心のある方は、参加して下さい。

福祉部 伊藤

お知らせ

ゆりの木北
自治会役員公募

一、公募総数…二三名

会長一名、副会長三名

事務局長一名、会計一名

幹事一五名、会計監査二名

二、受付期間…三月三十一日まで

詳しくは告示をご覧ください。お近くの役員選考委員にお尋ね下さい。

お花見

一、日 時…四月四日 (日)

午前一〇時から

二、参加費…無料 (差し入れ大歓迎)

三、場 所…光が丘公園アスレチック広場

紅白幕で囲まれ、自治会の緑色の小旗が目印です。

詳しくはポスターをご覧ください。

第二期ゆりの木北自治会総会

一、日 時…四月二十五日 (日)

午前一〇時～一二時

(予定)

二、会場…赤塚新町小学校体育館

皆様方のご意見、ご質問、ご要望をお寄せ下さい。

総会終了後、懇親会 (参加費無料) を予定しています。

緊急連絡！ 「地震時に生き残るために」

あの阪神・淡路大震災から、まる九年が経ちました。昨年、国立科学博物館で開催された「T H E地震展」の資料によれば、兵庫県監察医の調査では神戸市内での犠牲者三六〇〇名強（地震発生から二週間以内に亡くなった三九〇〇名弱の内、死因分析が出来た人数）の内、約八〇％が建物の崩壊や家具の転倒・落下によるものだそうです。その殆どは建物の崩壊によると考えられますが、比率は明らかではありませんが、家具の転倒・落下で亡くなった方がいることも事実です。公団住宅は壊れにくいと言われていますが、では家の中の地震対策はどうでしょうか。

地震時に生き残ることが、最優先課題です。次のことを実行しましょう。

- 1、寝床のまわりに、背が高い或いは重い家具や家電製品を置かない。
- 2、やむを得ず寝床のまわりに家具や家電製品を置く場合は、転倒防止・移動防止対策を施す。重いから動かないという先入観は捨てる。
- 3、頭上の照明器具には、落下防止対策を施す。蛍光灯なども外れないようにする。

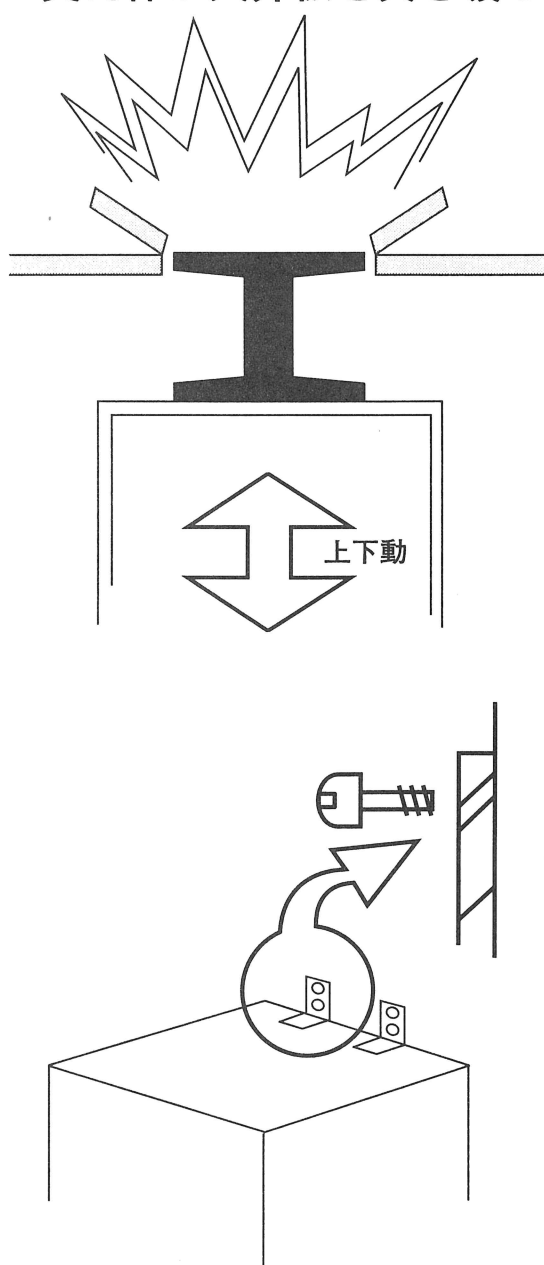
飛び、家具の引出が勢いよく飛び出し、重いタンスが倒れ、頭上の照明器具が外れ、寝ているあなたの上に落ちてくると想像したことはありませんか。でも、阪神・淡路大震災ではそんなことが実際に起きているのです。その結果生じる頭部、胸部、腹部などの圧迫、損傷では、残念な

家具や家電製品を金具とネジで壁に止めた場合、金具は変形しても破断する恐れはありません。むしろ、ネジの方が抜ける恐れがあります。

また、板壁では板の強度不足でネジが抜けたり、板が破断する恐れがあります。従って簡単には外せなくなりますが、柱や板壁の棧を使って、下穴に接着剤を流しながらネジで止めて下さい。コンクリートの壁に止める場合も、単に打ち込み式のアンカー（下穴清掃が不十分であったり、打ち込み深さが浅いと引き抜き強度は期待できない）で止めるのではなく、接着剤式のケミカルアンカーを使います。いずれにしても、金具とネジの数は説明書に従って十分な個数にしましょう。また、家具の上面と天井板との間に支え棒を入れる方法もありますが、支え棒が天井板を突き破る恐れがあり、コンクリート天井でない限り推奨できません。その他、平成八年板橋区発行の「地震に備えて」を参照して下さい。現在、当住民防災組織でも「防災マニュアル」の見直しを行っております。

ーゆり北住民防災組織本部からー

支え棒が天井板を突き破る



鉄道旅行 一口メモ

新幹線自由席は 偶数号車が有利

東海道新幹線に品川駅が開業して、ゆり北団地からは東京駅経由よりもいくらか時間短縮が図られました。が、当初のふれこみである列車増発はまだ先のようです。以前より、午前七〜一〇時東京発の「ひかり」指定席は、直前には取れないと言われてきました。昨年一〇月より「ひかり」の殆どは「のぞみ」に取って代わりましたが、状況は変わっていないようです。

逆に言えば、東海道新幹線では奇数号車の東京寄りにトイレ、東北・上越・北陸新幹線では奇数号車（二階建てMAXを除く）の盛岡・新

①号車	②号車	③号車	④号車	⑤号車
65席	100席	85席	100席	90席

東海道新幹線の座席定員

○数字は号車番号、単なる数字は座席定員

ゆりの木コーラスに いらっしやいませんか？ 健康のために！

そう、私はもう何年になるかしら。むつみ台の集会場や、ゆり東の集会場から、今は赤塚新町小学校の音楽室をお借りして、楽しいコーラスを続けています。

おなかの底から声を出し、腹式呼吸を教わり発声から始めます。歌は季節にあつたその時々の歌。今は「早春賦」を始めとした春の歌。先生は編曲もなさる方でオリジナルの「春の淡雪に」や、三月には必ず「隅田の流れ」など、歌っています。夏・秋・冬と、その季節や風景をイメージして、「夏の思い出」「小さな木の実」「雪の降る街を」などきれいで、やさしい曲を二部（あるいは三部）のコーラスでハーモニーを楽しんでいます。最近ではテレビで、歌をアカペラで

歌うのは「脳にいい」と言っていました。散歩の時など、つい歌ってしまふのもいいかもしれません。（へん？公園ならOKよ）（以前仕事をしていた頃は、そのストレスも、夜コーラスを楽しみに歌うと心からすっきりしたものです。）皆さんも一緒に歌いませんか。今は、人数も増えてピアノの伴奏もステキな方の応援でより美しい（？）ハーモニーを楽しめるようになりました。（声が出ないと言っているあなたも、歌っているうちにだんだん出るようになり、何より大勢で歌うのは本当に楽しいですよ。）発表は唯一、ゆりの木北自治会の文化展に参加させて載っています。皆、とても励みになっています。では、あなたのおいでをお待ちしています。



平野まで
四号棟T・K

練習日 月二回
（第二・第四月曜日）
場所 赤塚新町小学校・音楽室
（月会費あります）
連絡は TEL 三九七五（二三三七）

渴・長野寄りにトイレがあることを覚えておいても、損はないでしょう。