

エリマネニュース

第8号

ドリームハイツと周辺への広報紙

発行日：22年3月31日

発行者：ドリームハイツ

地域運営協議会

連絡先：392-5735

発行責任者：エリマネニュース

編集委員会

安心カードをお届けします



地域運営協議会では、ハイツ住民の安心、安全を見守る一環として「安心カード」「緊急・救命メモ」を作成し配布しました。皆様のお手元に届いていると思います。「安心カード」に必要事項をご記入の上、健康保険証、お薬手帳等と一緒にいつも携帯されると緊急事態の時、救急隊員やお医者様に必要な情報が届き、役に立ちます。

とりあえず今回全戸に一枚配布いたしますが、さらにご家族の分をご希望の方がおられましたら、見守りネットセンターに申し出てください。

また、「救急・救命メモ」は、ご自宅の電話の前に貼っておくと、火事・救急・救助等いざという時にあわてずにすみます。
どうぞ皆様ご活用ください。

かかりつけの医療機関	
名称	
所在地	
電話	
担当医	
診療内容	
● 要支援・非該当	
● かかりつけの医療機関	
名 称	
所 在 地	
電 話	
担 当 医	
診 療 内 容	
● 要支援・ 非該当	

安 心 カード	
氏 名	男・女 明 大 昭 年 月 日 生
血 液 型	
住 所	
電 話	()
携 帯	
既 往 症 (アレルギー)	
服 薬 リスト	

♪相談ダイヤルで安心♪

日常生活で健康・介護などの
お悩みの相談を受け付けてい
ます。

相談をもとにして見守りで
安心を創ります

045-392-5735



ドリームハイツおよびその近隣における活動サークル紹介(健康・運動編)NO. 2

作成: 2007年

更新: 2010年3月

サークル名	活動内容	活動場所	活動日時	会員(入会)の条件	会費	連絡先
ドリームハイツ ソフトボール部	ソフトボール	深谷台小 校庭	第1、第3日曜日 午前中	特に無し	6,000円/半年	852-0495/太田
ドリームママバレー	バレーボール	深谷台小体育館	毎週木曜日	特に無し	500円/月	852-7472/小山
ドリームパパバレー	バレーボール	深谷台小体育館	毎週土曜日	特に無し	無し	852-7472/小山
拳法ドリーム大洲会	拳法・空手	深谷台小体育館	毎週日曜日	4才位から	(注1)	852-8252/鈴木
高令者体操クラブ2	ストレッチ・筋トレ	深谷中 体育館	木曜日 19~21	特に無し	1000円/月	852-2298/白木原
深谷杖道会	杖道	深谷中 体育館	火曜日	特に無し	一般3000円 高校以下1000円	852-0887/山口
ディドリーム	テニス	深谷中	土曜日・日曜日	特に無し	500円/月	851-8529/清水
深谷クラブ	硬式テニス	深谷中	土曜日・日曜日	深谷中学校区住民 中心30~70歳代	500円/月	852-9778/柳
ドリームバドミントンクラブ	バドミントン	深谷中 体育館	水・土 19~21	特に無し	1000円/月	852-4432/八木
ジョニーズパパ	バスケットボール	深谷中 体育館	第3土曜日	特に無し	4000円/年	852-4369/大島
C-ルート・テニス同好会	硬式テニス	不定	不定	特に無し	コート代／各自 ボール代／分担	852-9862/草谷
ドリーム福寿会 ゲートボール	ゲートボール	5号棟前プレイ ロット又は第1公 園	月・火・木・金 午前 8~10	ハイツ住人 他地域の人も歓迎	500円/2ヶ月	852-4532/梶谷
同好会 グランドゴルフ	グランドゴルフ	第1公園	水曜日 午前8:30~11:00	特に無し	問い合わせ	852-2262/伊藤 851-5551/中村

(注1) 月額 未就学児:500円 小中学生:700円 高校生:800円 大学生・一般:1000円 家族会員:1500円

* サークル活動団体の詳細はふらっとステーションの棚にファイルしてあります。

* ペタンクの道具もあるそうです。関心のある方は伊藤さん(852-2262)まで。



手作り幼稚園すきのこ会 ~柿渋塗り~

「あそびましょう」は、初めは子育て中のお母さんたちと子どもたちと一緒に遊びたいと始めました。今年はもっといろいろな方に来てほしい、そして子どもたちと関わってほしいと思い、5月には藍染、2月には柿渋をしました。

柿渋は渋柿の果実から得られた汁液を発酵させたものです。防水、防腐効果を持つために、古くから木製品、和紙などの染色に利用されてきました。子どもたちは、うちに和紙をはったものに柿渋を塗りました。

当日は今までに来られたことのない年配の方たちも参加してくださいました。小さな籠に和紙をはり、模様として千代紙をはって、柿渋を塗りました。作業は簡単ですが、中々、格調の高い小物ができました。柿渋は太陽に当てるとき色が濃くなり、つやがでてきます。来年度も藍染、柿渋などなどにも参加いただけるものと考えております。是非皆さんもおでかけください。
詳しくはポスターでご案内いたします。

夢みん発：介護予防「おしゃべり」は心の活性剤！

「毎週ランチを食べながらおしゃべりするのが楽しみ」「歌って、しゃべって元気が出ます」
2月に夢みんで実施した利用者アンケートの声です。

定期的、継続的にプログラムに参加することで顔見知りが増え、自然と会話が弾みます。男女問わず、まずは挨拶そして体調の話から始まり、次に趣味や特技の話し、ふるさとや若い頃の思い出話などなど話題はつきません。

「家を出るときより気力が湧いてきた」「気分が明るくなった」「すっきりした」というのは帰り際の声。おしゃべりは心を元気にする特效薬にもなっているようです。また、おしゃべりは単にストレス解消だけではなく、生活に必要な身近な情報や知識を手に入れる大事な役割も果たしているようです。

改めてこの地域を見回すと、たくさんの交流の場があります。

一歩外に出て自分にあった居心地の良い場をみつけ、好きなことをしながら人と会話し、笑い合う・・・それはまさに「心と体の介護予防」です。

ボランティアバンクえん

080-5866-2010

「困った時」はお電話ください。「何かできることは?」と思われたら、登録してください。ドリームハイツにボランティアバンクが設立して、約2年が経ちました。協力者として登録いただいた方は、60名。家事や高齢の方の見守り、電気製品の修理や大工仕事、ごみ出しなど、身近な「ちょっと困った」時の手助けをしていただいている。

2月には、自治会が斡旋した「火災警報器」設置のお手伝いもさせていただきました。その際には、「こんなことでも頼んでいいんですか」と改めて聞かれることが多くありました。できないこともあります、まずは、どんなことでもご連絡ください。

1月23日に協力者とスタッフが地域交流室に集まり、研修の時を持ちました。湘南桂台で10年間、助け合いのグループを続けておられる中村涼子さんの話を聞きました。利用者の話の聴き方、

家事のやり方、特に守秘義務については、同じ地域に住む同士なので、厳しく徹底していることなど、お互いに多くのことを学ぶことができました。



今後とも、地域での助け合いを続けるために、困った時は気軽に依頼を。近隣のために少しの時間・労力の提供を、お願ひいたします。

—おやこの広場 ぽっぽの家—

お父さんも一緒に遊ぼう！！

日 時 5月29日(土) 10:00~12:00
場 所 俣野公園(雨天:県ハイツ第1集会所)
参加費 300円(一家族)
申込み ぽっぽの家 TEL/FAX 800-5760
〆切 5月21日

野遊び、自然遊びのプロ中山康夫さんと
広い公園で、家族みんなで遊びましょう。
中山さんのトランクには楽しい遊びがいっぱい！
さあ、今回はどんな遊びかな？

（八〇代 女性）
この年になつても新しいことを覚えるのは楽しいです。
少し難しくても気力が湧いてきます。

（八〇代 男性）
いくつになつても人の役に立てるのは嬉しいものです。
寝るときに、「明日は行く所がある」と思うと元気が出ます。

大人のつぶやき

ティータイム

ードリーム地域給食の会

4月から

「木曜夕食の配達サービス」を始めます！

- ★お弁当代 400円
- ★高齢・病身・障がいなどのために食事作りが困難な方、ご利用ください。
- ★問合せ先 淵上(852-5138)
吉田(852-4494)



どうぞご利用ください！！

ドリーム文庫

新刊紹介

カッコウの卵は誰のもの	東野 圭吾
犬はいつも足元にいて	大森 兄弟
廃墟に乞う	佐々木 謙
明るい方へ	太田 治子
ある明治女性の世界一周日記	野村 みち
許されざる者(上)(下)	辻原 登
花世の立春	平岩 弓枝
江姫たちの戦国(上)(下)	田淵久美子

手作りパンの販売を始めました

2月より、泉区の地域作業所「第2ぶどうの樹」のパン販売を始めました。

火曜日と木曜日の週2回 火曜日：14時頃より販売

食パン、フランスパン、デニッシュパン

木曜日：12時頃より販売

菓子パン(メロンパン、カレーパンほか)



P有り

【広告】

ほっと理容室

TEL 045-852-8550

定休日：毎週火曜日、第2、3月曜日

営業時間：8:30 ~ 19:00

横浜薬大南門(旧ランド坂下)バス停のすぐそば

大人 3000円 大学生 2800円 高校生 2500円 中学生 2200円

小学生以下 1300円(カットのみ) 女性顔そり 1800円 出張理容 3500円(カットのみ)



～ふらっとステーション～