



えがお 1月号

港北区限定

彩りあふれる豊かな生活をもう一度取り戻す

港北区老人クラブ連合会 会員募集

健康・友愛・奉仕の精神を掲げて、老人福祉法に基づき活動し、4600人以上の会員がいます。令和3年度は60周年の記念の年です。コロナ禍だからこそさまざまな活動を通して会員同士の交流が大切です。ぜひ会員になりませんか。
電話 547-6506 (FAX共通)
番号の間違いのないようお願い申し上げます

一般社団法人地域
コミュニティ振興協会

〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町423-3 菊名台ハイム102 ☎090-8305-1006 FAX 045-299-6432

投稿や問い合わせ 掲載や取材の希望はえがお編集部までお気軽に info@kouhokuegao.com



港北えがお

インターネット検索は検索窓に「港北えがお」と打ち込んでクリックしてください。
https://kouhokuegao.com



田原 セイさん 85歳

CONTENTS

表紙 田原 セイさん 85歳

えがおdeプラチナFASHION塾

社交ダンス・むつみ会

フラ ジャズミン

区老連グラウンドゴルフ大会

えがおの介護相談所

えがお文壇

川柳 俳句 短歌 真龍堂の占い

小川さんの港北見どころ探訪

えがおのひろば

えがおの先生 松本しのぶ先生

ボランティア募集・編集後記

港北警察署からお知らせ
詐欺の電話が多発しています
不安なときは迷わず

港北警察署 546-0110

難局を乗り越えてこそ私だ!

田原 セイさん

昭和11年4月1日秋田県由利郡(現在のにかほ市)生まれ。半農半漁の家の6人兄弟の末娘。4歳で母が亡くなる。「セイを大切に」という母の遺言もあり、大切に育てられた。小学校に行く前に手漕ぎ舟に乗ってハタハタ漁に出る。家族総出で漁協に入る。家族総出で漁協に入る。家族総出で漁協に入る。家族総出で漁協に入る。



15歳の頃のセイさん

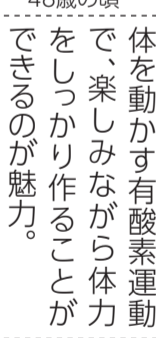
高校に行くが働きたくて、(にかほ市)平沢郵便局で電話交換や窓口業務をして暮らす。24歳の時、東京にいる兄に呼び寄せてもらい、そしてお正月の宴会で友達の夫の友達であった夫と知り合う。29歳で結婚。男一女を設ける。結婚した当時若い夫婦はお金が多かったが幸せだったと語る。



48歳の頃

当時営業先で会った大学の先生が「女性が働く事はとても良い」と、しかし家に帰ったらお母さんになりきりなさい」とアドバイスをもらい64歳まで働き続ける。辛いことも多かったが、「難局を乗り越えてこそ私だ! よしーこんなことでは決して負けない!」と自分に話しかける毎日。

「こんなことぐらいでくじける田原セイでは無い!」こんなことで負けないと奮い立たせて難局を乗り越えてきた。体操との出会いは64歳の頃。それまでは運動は苦手だったが、ダイヤビックスと言う体操を第1期生として体験した。その後、一念発起して横浜市健康体操指導員とダイヤビックスインストラクターとなった。学校・地域包括支援センター・地区センター!地域ケアプラザ・町内会等で体操教室を開催。



75歳の頃

呼ばれば秋田でも九州でも体操を教えに行き、ひばりに会に所属して普及活動を精力的にこなす。リズムに乗って体全体を動かす有酸素運動で、楽しみながら体力をしっかりと作ることができるのが魅力。

2年前に大腸がんの手術を、そして不明熱に襲われて体力が激減してしまったこともある。そんなときこそこれまで教えてきたことを実践してきた。辛いことを乗り越えた経験こそ宝物。今でも現役のインストラクター、後継者作りを精を出す田原セイさんでした。

SHIBAHASHI 柴橋商会 介護用品
創業93年の信頼と実績

- 福祉用具 レンタル
- 福祉用具 販売
- 住宅改修 工事

介護用品新横浜営業所
横浜市港北区新羽町716
☎ 045-642-7092

万全の感染対策で訪問歯科診療

- 体調確認の徹底**
スタッフは例外なく検温・体調確認を実施。訪問先も14日間の体調不良をしっかりと確認しています。
- 飛沫の心配なし!**
歯科では普段からマスク・ゴーグル。手指衛生は完全です。治療器具も徹底して飛沫の心配はありません。
- 殺菌・消毒の徹底!**
訪問時でも使用した器具は持ち帰ってクリニック内で処分・殺菌・滅菌処理を実施します
- 口腔ケアの重要性アップ**
口腔ケアは感染リスクを下げる事がわかっています。新型コロナウイルスにも期待されます!

訪問歯科診療のご相談は
ココセトデンタルクリニック
菊名駅西口駅前 045-430-4618

訪問マッサージ
～ご自宅まで訪問します～

リハビリ・機能訓練 はり・きゅう・マッサージ

- ◆ 首・肩・腕・腰・膝に痛みやしびれがある
- ◆ 麻痺や拘縮、浮腫み等で動かしづらい
- ◆ パーキンソン病・脳疾患後遺症・その他難病
- ◆ 健康保険証が使えます (医師の同意が必要)

からだ元気治療院 横浜港北店
☎ 045-620-0597
https://www.ogawa-hompo.com
港北区新横浜 1-18-3-501 お試し体験受付中!!

えがおの掲載内容はコロナ禍による対応の変化で、記載通りに実施できないものも含まれます。参加申込みなどは、自身で確認をいただくよう宜しくお願い致します。えがおを区内のお知らせに活用ください。広告に対する問い合わせはえがおの取り扱い、克美企画 090(8305)1006 までお気軽に

社交ダンスむつみ会

平成10年に始まった60歳から70代以降が主な構成メンバーの社交ダンスの会で女性10名男性8名です。先生を務めておられる阿部登喜夫さん(85歳)は平成15年にまったくの素人で始め、それから猛練習。プロの先生の個人レッスンを基礎をしっかりと習って今では教える立場です。



菊名地区センターでの発表会に撮影しました(衛生に配慮して撮影いたしました)

70歳を超えてもまだまだ楽しみたい!という気持ちを持っていらっしゃる方が集まって皆さんで楽しく踊っています。猫背が治り結果的に健康にとっても良いと皆さんが口を揃えて語ります。ぜひ定年後に何か始めようという人はぜひ挑戦!毎週通って踊りをしつかり覚えて、交流して、おしゃべりして、と楽しい生活が待っています。女性メンバーの宇田亮子さん(72歳)は3年前から参加しています。50代の頃に初めて少しやっただけで家族の事情で少しお休み。

発表会は菊名地区センターで行っています。何よりも基本が大切。ダンスで姿勢が良くなり猫背が治り結果的に健康にとっても良いと皆さんが口を揃えて語ります。ぜひ定年後に何か始めようという人はぜひ挑戦!毎週通って踊りをしつかり覚えて、交流して、おしゃべりして、と楽しい生活が待っています。女性メンバーの宇田亮子さん(72歳)は3年前から参加しています。50代の頃に初めて少しやっただけで家族の事情で少しお休み。

数年前から再開されたそうです。「家にいると体が鈍ってしまつて1週間も外出をしないとあつという間に体が硬くなるのよ、ダンスの良いところは体を一生懸命使いたいステップを覚えるの大変だけれども相手のリードに従って演じることができるところ。またダンスにはステップは世界共通なので言葉がわからなくても外国の方とも一緒に交流できるところ」とその魅力をたっぷり伝えてくれました。このむつみ会をはじめたのが挑戦するには最適です。ぜひ踊りが好きな方は挑戦してみてくださいいかがですか、毎週土曜か日曜に大豆戸地域ケアプラザ、菊名地区センターで開催。1ヵ月1000円の会費のみで参加することができます。連絡先阿部登喜夫さん ☎090(9108)2820までお気軽に!



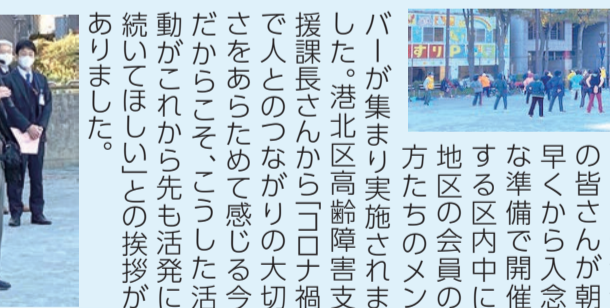
稲葉さん(71歳)は体験でこちらの教室に参加して健康維持のために参加。ハワイの音楽に乗って踊るのがとても心地良いとのこと。宇田先生はもと菊名地区センターのジンジャーレイというフラダンスのグループを担当されています。

フラジャズミン

はじまりは平成7年の日吉地区センターでの企画事業。参加者がもっと練習をしたいとそのまま教室がスタートしました。今岩田ひろみ先生は3代目。元は参加者の一人でした。元は参加者の一人でした。元は参加者の一人でした。

ままなのです。参加されている中島さん(87歳)は「手の上げ下げや膝の痛みも出てきたけれども、先生がリハビリのつもりでどつぞ、とおっしゃっていたので安心してこちらに通っています」とのことでした。島村さん(82歳)は再開して2ヵ月目、それまでは10年間フラダンスを楽しんでいました。藤戸さん(83歳)は「気分転換に最高で毎回楽しみにしています」とまた、進藤さんは「最初の頃は踊れたけれど今はなかなか難しくなっています。でも頭と体を使って一生懸命覚えて頑張っています」とのことです。

フラダンスは踊りもとても楽しいが、健康のために来ている方が多く、体幹を鍛えることができます。指先に気持ちをこめて動かすことで脳にも良いのです。ハワイアンミュージックは美しく楽しいことから注目になっています。また美しいドレスやシューズを着て皆さんの前で踊るのも気分がすっきりしますね。本場ハワイでは車椅子の方が「ニコニコと手だけで踊っている人も多し」とのことです。



脳梗塞などで杖の人でもリハビリで続けられ筋力を鍛えられ生活に潤いが出ることもあります。聴覚に問題がある方でも一生懸命音を聞こうとするので良くなることもあるとのこと。女性だけのクラスです。もし一緒に参加したい方がいたらお越しください。第2・4金曜日13時から15時、問い合わせ先は稲葉 ☎5621569 留守番電話に伝言してくださいね。

令和3年度港北区老人クラブ連合会 第3回グラウンド・ゴルフ女子大会

11月17日午前9時より新横浜少年野球場で第3回グラウンド・ゴルフ女子大会が開催されました。こちらは3年目。180人を超えるエントリーがありました。



区老連酒井会長は「この会は女子大会。これが広がって市内の各区で行われるようになれば、横浜市でグラウンドゴルフ女子大会が開催できるように、それを見越してがんばりましょう」との事でした。また本町第一親和会の船井洋子さんは「7年ほど続けているけれども何よりリラックスできるところが好きよ、ホールインワンがあるとみんなで歓声をあげて一緒に喜ぶのが最高です」とお話しくださいました。

女子大会ならではの華やかな大会もたくさん準備してきた結果でした。高田から参加の方たちは「とにかく和気あいあい。それに年齢が関係ないところが最高!個人プレーだけでもみんなでワイワイが最高!」 また「青空の下でみんなで一緒にプレイするのは本当に楽しいのよ」と教えてくれました。港北区老人クラブ連合会 ☎5476506まで

えがおdeプラチナASHION塾

柴田和子さん 73歳

昭和23年10月10日生まれ 生まれは杉並区久我山。母の手作り服が大好きだった幼少時代。その頃からバレエを習い団体徒手体操の全日本優勝の経験者。



ファッションは学生時代は制服・体操服一辺倒。高校を出てからは青・紺色の綺麗なワンピースをきだつたそうです。自由が丘のクリスチャン・オジャールのブティックに通い、給料の多くを注ぎ込むほどのおしゃれさん。

アクセサリは宝石ではなく、大きくてインパクトのあるアイテムが好き。今自分が気をつけていることは「似合う色好きな似合う形を意識すること。好きな色はオレンジと紺。アウターになるコート・スーツを大切に、納得したものを着る。

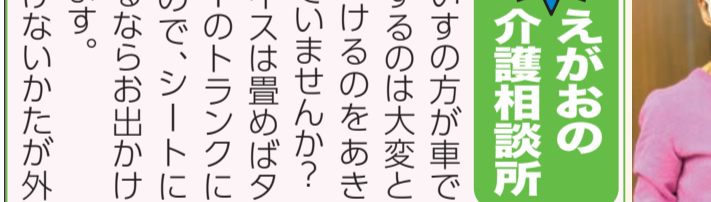
機織りで自ら着物を4着も織つたそうです。六本木の布と言うお店がお気に入りです。

倉屋先生から ファッションコメント

花柄パッチワークといい、配色といい、個性的ですね。わたしも現役時はクリスチャン・オジャールのコレクションを現地で見てきましたが、柴田さんのコーディネートを拝見して良き時代を感じました。明るい色や'80年代の華やかでポジティブな表現が今年のトレンド。

【綺麗な色】、そして小物で上手に演出をし、足元に気をつけてスニーカーを上手に履く事がおすすめです。これから素敵なお楽しみ下さい。

モデルさんの推薦・立候補・倉屋先生への質問やファンレターは編集部まで ☎090-8305-1006



えがおの介護相談所 車いすの方が車で外出するのは大変と、出かけるのをあきらめていませんか? 車イスは畳めばタクシーのトランクに入るの、シートに座れるならお出かけできます。

車椅子での外出をあきらめないで! 出するのなら車いすごとに入れる車が必要ですが、最近では普通のタクシー会社でも車いすが後ろから入る車種を持っています。興味のある方は「ユニバーサルデザインタクシー」で調べてみてください。

介護の相談はお気軽に! 監修:和田聖郎 居宅介護支援責任者 主任介護支援専門員 港北ケアプラン ☎5402861まで

えがお川柳

「こっそり」の反対語は「大つぱら」、類語には「こそこそ」「ひっそり」等々。こそ泥はこそ泥棒の略ですか……などと調べていると、埼玉県の方言「こそこそ」につながるらしい。「こつこつ」「少しずつ」を意味するのだそうですね。うですよ、へえ！



新垣紀子

こっそり または自由 選者 新垣紀子

副業も昔こっそり今堂々

こっそりと食べても猫はみのがさぬ

こっそりと指すのはキン肉バババジム通い

こっそりと日がな指折り川柳を

こっそりとと風呂場で練習「北酒場」

髭剃り後妻のクリームこっそり手に

パサパサこっそり夜に贈り物

子を寝かせこっそり楽し二人酒

婆さんがこっそり隠す年金簿

好いた仲木陰でそっと手を握り

こっそりして本家へ行くふりパチンコへ

振り向けば冬將軍が仁王立ち

こっそりと玄關開ければ猫が待つ

こっそりと金をこっそり盗み出す

こっそりと家を出て暮らすひっそりと

枕辺にプレゼント置くサントさん

多数派の影にいつでも潜んでいた

びつくりした妻のへそくりこっそり見た

新リーダー影でこっそり素振りかな

こっそりと小遣い隠す手にぬくもり

こっそりして冷や酒あおりそのうまさ

こっそりの昼飲み今は堂々と

徒党組み海のコソ泥やり放題

こっそりの昼飲み今は堂々と

懐の温暖化待つ歳の暮れ

訪日はお断りですオミクロン

クリスマス夜中のバイト手を挙げる

オミクロン来れば頼られ尾身苦労

旬の物食べて寿命が少し伸び

内緒だと言えはたちまち知れ渡り

頑張るね還暦過ぎのフラダンス

フトコロは近頃減少コロナ並

眩しくてカーテンを引くありがたさ

大人用オムツをはいてバス旅行

静養してマスク美人だ小池知事

ancovyでレシピ以上に減るワイン

大谷さんオプシーズも賞タイム

取り込んだセーター畳み落ち葉髪

いま日本コロナに揺られて地下も揺れ

えがお歌壇

作品の川柳・短歌・俳句や、ご意見、投稿などの郵便物の宛先は 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町423-3-102 えがお

枯 または自由

西巻真選

「只今」と玄關先の鼻のマットに言へば誰や居ることし 北川幾代

石壁の真つ赤な蔦も今朝は枯れ静脈のごと生きて張り付き 坂井啓児

屋根の上に泉のごとく光湧き浄化されつつ今日が始まる おもなが屋

生命は四十億年前に出ず枯れゆく私の心豊かに 博子

冬色に変わりし樹々の中にあて樁の緑したたるごとし鈴木宗子

公園や道路に落葉が積っています。今月も沢山の投句有難うございます。気になったことが、一つ。季語の重なりが多く見られました。句の焦点が果けるので出来るだけ一句に季語一個としましょう。

えがお俳壇

今後のお題

川柳の題

十二月末 音

一月末 あつぱれ

二月末 腹が立つ

十二月末 セーター

一月末 初詣

二月末 余寒

十二月末 餅

一月末 豆

二月末 芽

自由題も歓迎。投稿をお待ち致しております。

えがお文壇係 宛

〒222-0032

港北区大豆戸町

423-3-102

えがお文壇係 宛

FAX(299)6432

QRコード(スマホ用)

メールは→ kouhokuegao@gmail.com

HP http://kouhokuegao.com/toukou

文壇投稿専用QRコード(スマホ用)

QRコード

小川さんの港北区みどころ探訪!

網島駅からすぐのところ、網島街道を挟んで「諏訪神社」と「諏訪神社」があります。

網島諏訪神社と神明社

「諏訪宮」と書かれた大きな鳥居をくぐり、階段を登り左へ折れると赤い社殿が現れます。

ちよつと中程で振り返ると、道路の向こうに諏訪神社の森が見えます。

諏訪神社や神明社が建られたころは、同じひとつの山の上に畑と森を

はさんで地続きで一つの神社があったそうです。

大戦時に産業道路として日吉まで整備された網島街道に分断されてしまった訳です。

境内に大きな本殿のほかに「稲荷社」と「夢平社」もあり、熱心にお詣りする方も見受けられます。

初詣で賑わう前の静かな時にゆつくりお詣りするのもいいですね。

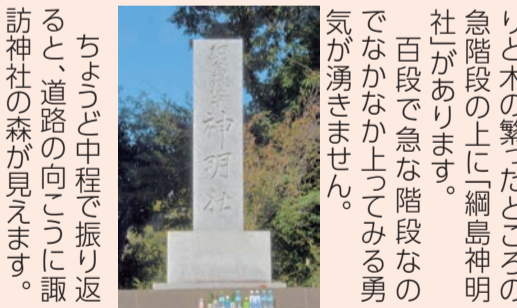
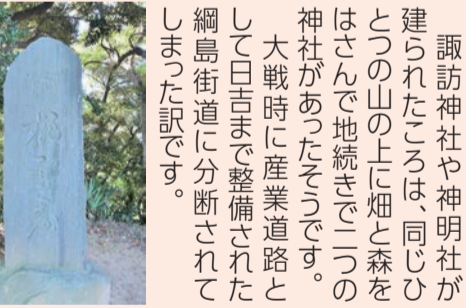
訪れた日は、本来は「七五三」の行われる日でしたがとても静かでした。ちょうど「菊花展」が行われていて、端正な菊の花がきれいに並べられていました。

反対側の急な坂を降りて網島街道に出て向かい側に渡るとこんな

神明社ですが現在は跡地で、「網島神明社」の碑が建っているほか、網島温泉が県の名勝史跡に選ばれた記念に建てられたという「桃雲臺」というんだい」と書かれた碑があります。

網島が日本一の桃の名産地であった当時、神明社から見降ろす一面の桃畑が、まるでピンク色の雲の上にいるようだったことから名づけられたということなんです。さぞきれいだっただろうでしょう。

昔を忍ぶことができたひとときでした。



えがおの占い 今月の運勢 12月15日~令和4年1月14日

もう年末!本当に1年は早いですね。少し緩んだコロナ禍の世間の風潮が心配ですが、大晦日には心の中で手を合わせ1年の感謝をしてください。真龍堂では「えがお2月号」にて平成4年壬寅年、十二支の1年の運勢を掲載いたします。

真龍堂さんにもっと詳しく相談したい場合は 080(6597)7388 までご相談ください

子	年が明けると徐々に明るい兆しが	午	何より健康管理を第一に
丑	年の瀬は焦らず慌てず落ちいて	未	融通を効かして好転へ
寅	自分自身を見つめなおしてみれば	申	思いがけないことが起きる時
卯	辛抱は意外にも吉運への早道に	酉	後半に吉報あり
辰	我を通さず素直に	戌	決めごとは後半に持ち越して吉
巳	気持ちを集中して前進!	亥	敢えて好転を望まず平凡が幸運

居宅介護支援・訪問介護・福祉用具

港北ケアプラン

登録ヘルパー募集!

未経験・未資格者歓迎! 資格がなくてもOK、資格取得補助あり(ホームヘルパー2級・初任者研修修了者尚可)

時給1,400円~2,000円・早朝深夜手当あり 移動手当あり 通勤手当あり 賞与年2回あり・前年度実績 5,000円~300,000円(勤務時間による)

港北ケアプランは地域に愛されて16年

045-540-2861

有限会社港北ケアプラン横浜市港北区大倉山6-5-14 045-540-2861 採用担当:坂本



小机の重政アニメ上映

1月22日(土) 13時半
港北公会堂・上映会&完成記念イベント・無料先着250名・主催小机城のあるまちを愛する会
こはま縁むすび講中実行委員会・スターリンク・ス×神奈川工業高校デザイン科 090(6138)5752川上さん

クラウンゴルフ募集

横浜ドリマーレクレレシヨンクラブ・グラウンドゴルフ・会員32名(94歳)64歳横浜ラポール(鳥山町1752)活動日・第1・3・4火木・第2火・9時半~11時・費1年4000円(持)帽子・運動靴3日間無料体験有(4)318435黒川さん

ひねって笑って川柳講座

人気の川柳講座 黄色い句会にも挑戦。3月12日(土) 13時~15時半 師岡コミュニティハウス参加費3000円成人先着8人・1月18日10時~(5)342439

キラキラ! 輝く港北区の星! えがおの先生



まつもと **松本しのぶ先生**
日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 エアロビクコーチ127歳からエアロビクスのコーチを務めるインストラクター。夫の地元、日吉で横浜介護予防講座の資格を取得し、講座を始める。
松本先生の特徴はなんといっても音楽。音楽を使って体操すると心地よく動いて、楽しく運動ができる。
そのため曲選びは、教室にお越しになる参加者さん達の世代や好きなものや特徴に合わせて念入りに選んでいるとの事でした。

体操がうまくできるかより「楽しいかどうか」が重要! だから楽しそうなんです! アップテンポな曲でも繰り返し挑戦していくうちにうまくできて達成感を得て自信につながります。 外出しにくいから、と戸惑っていたり、「友達がいないから・1人で心配かしら」と言う方こそ松本先生のクラスはいかがでしょう?
腰や膝が痛いときこそ、介護などで体を酷使している方こそ、痛みが出る前にぜひ体操にして体のメンテナンスをすることがとても重要です!

松本先生の教室情報

日常生活で継続できる体操を習得し、健康、体力の維持、向上をめざす「粋な男の体操サークル」は参加者募集中!
新吉田地域ケアプラザで毎月第3木曜、第4水曜で 10時~11時30分 ☎592-2151担当河内さんまで
新規の講座やご依頼は松本先生まで090-2219-7153
えがおの先生になりたい! 松本先生への依頼は ☎090-8305-1006 えがお でも受け付けます。

港北ボランティアガイドツアー

川和富士から池辺富士へ春を呼ぶかつての港北区内・川和町跡・川和富士の頂上池辺富士散策。2月19日(土)集合9時半川和町駅→ゆづりばえのみち→川和富士→池辺富士→都築ふれあいの丘(約6km)参加費5000円(保険料等)雨天中止・募集50人締切2月7日(月)必着往復はがき・HPで「川和富士」住人名義記入・宛先「問」港北区大豆戸町26-1 港北区民活動支援センター ☎(540)2246 主催 港北ボランティアガイドの会

移転情報!

つなしま相談室・つなしま交流室が移転。時間月曜~金曜9時~17時。綱島西2115 シュロスオータニビル2階(問) ☎(54)1220(F) ☎(54)1020

水木流日本舞踊教室

プラチナ世代が稽古。チケット制でお気軽に無料体験有り。菊名地区センター。毎週水曜。隔週木曜。費用・個人稽古月4回8000円。チケット1回2500円。グループ稽古月2回3000円。浴衣、帯は無料レンタル有。足袋・白いくつ下用意。(問) ☎090(1260)4511 水木さんまで

クロスステッチ講座

刺繍を楽しむながら、脳のトレーニング。1月21日(金) 13時~15時。師岡コミュニティハウス参加費1400円先着15人。(問) ☎(534)2439

サロンのともねび

皆さんと楽しいひとときを過ごしましょう。新横浜自治会館。毎月第1水曜日(1月5日)お抹茶を楽しむ。2月2日・豆まき。最中作り。10時~11時半。費1000円。(4)773421 高橋さん

コニハ亭新春演奏会

開演20周年コニハ亭新春演奏会。落語・謡曲・マシック。講談。1月30日(日) 13時半~15時。人数26人。申込は ☎(401)4964(問) ☎090(4)1010 時~先着順です!

しのはら相談室

篠原地区の高齢者家族・独居の方・支援必要な方にボランティア派遣(有料)安否確認の安心コール(月5回)篠原ケアプラザ内で開室。月5回火曜・土曜。(434)87333。受け付け月~土10時~16時。詳しくはわがまち篠原ホームページを

合気の発見会

合気道は老若男女がマイペースで稽古可能。健康・護身術で楽しく活動。神奈川県立武道館(岸根公園駅すぐ)毎月曜13時~14時45分。15時~16時15分。入会金3300円。会費6600円(月4回)見字自由体験無料。(090)884912 藤咲(合気道七段)

まめごじニアクティブ

神奈川健康づくりアドバイザーが中心になって地域の高齢者対象に健康と生きがいを。ポールウォーキング・トレイル。予防ミニ講座を開催。菊名地区センター。毎月第4木曜13時~15時。12月23日。1月11日。1月29日。1月27日。体力測定。費用3000円(問) ☎090(4)064(8822)田中さん

蕎麦好きの会

蕎麦好きの人はぜひ一緒に楽しみませんか。仲町台地区センター。港北区の方募集中。第2・4金曜(1月10日)10時~無途蕎麦粉代金(持)エプロン。三角巾他。090(9181)1632 杉山

第4回認知症のイメージを変える図書館のついで

1月14日(金) 認知症当事者・本人・大使・丹野智文氏が港北図書館から配信。13時~15時半。オンライン無料開催。要申込み。(問)大豆戸ケアプラザ ☎(432)4911

サロンのみち

どなたでも参加して頂ける集いの場。1月24日(月) 10時~12時。お抹茶をたのしむ。会場NICハイム綱島第7(3階)集会所。参加費3000円。茶菓代金。福祉クラブ生協。ワーカースコレクティブ。路 ☎(501)3030

社交ダンス体験講座

組み合わせに行うダンスステップ講習。短期講座。社交ダンス体験(全2回)2月10・24日(木) 10時~11時45分。菊名寿楽荘。人数10名。費用1000円。(問) ☎(4333)1255

季節の薬膳料理

薬膳料理で自己免疫力アップ。1月22日(土)10時~13時。費1800円。【材料費含む】9名。柴田さやか先生。飲食無し。持ち帰り容器用意。(問) ☎(472)13331

新春菊名寄席

1月29日(土)・菊名地区センター。14時~15時半。【定】先30名(申)来館。【受】12月17日10時~無料。出演。浪漫亭来舞。千里家。九千弦家。こまり。(421)1214

墨彩画 幸彩会

初心者歓迎。篠原地区センター。第1・3水曜12時半~14時半。3200円。月指導料。材料費。お手本代。込。施設利用料。別。画材道具。お持ちでない方には講師がアドバイス。090(1105)623 9 酒井幸子さん

すこやか体操

適度な負荷。ストレスを組み合わせる。脳寿命を延ばす。1月20日(木) 10時~11時45分。菊名寿楽荘。【定】先15名。参加無料。(問) ☎(4333)1255

志隆の会

音楽と落語の宅配便。前半は童謡唱歌。後半は落語。樽町ケアプラザ。12月18日(土)10時~11時半。5000円(お茶・飴代)このあとは1月15日・29日(土曜開催) ☎(545)2375 濱崎さんまで

ニットカフェたるまち

編み物の疑問を解消。1月26日(水)13時~15時半。樽町ケアプラザ。定員15名。費無料(持)材料持ち込み。講師。池内俊輔・智子両氏(綱島駅旧駅ビルの手芸店。亜華。屋の元経営者)。(問) ☎(532)2501

港北童謡の会

後援・港北区役所
おまたせ! 港北童謡の会が港北公会堂で再開します!

クリスマスと日本の歌

第160回 12月21日(火) 出演・指導・竹内雅孝先生(パトリック) 佐久間大和先生(バイオリン) 福岡由香先生(ピアノ) 第161回 1月18日(火) ニューイヤークンサート 出演・指導・三浦みどり先生(ソプラノ) 場所・港北公会堂 時間・14時~16時(開場は13時半から) 参加費900円 定員200名 マスク着用・手指消毒・検温実施などご協力をお願い致します。 お問い合わせ ☎070(555)1491 はかりやまで 下のQRコードをスマホで読み込んで下さい。

港北区限定! プラチナ世代交流フリーペーパー「えがお」令和4年1月号(第48号) 2021年12月15日発行(毎月15日) 一般社団法人地域コミュニティ振興協会 ☎222-0032 横浜市港北区大豆戸町423-3-102 info@kouhokuegao.com TEL 090-8305-1006 FAX 045-299-6432 克美企画 編集長 本間 克之

えがおの活動を寄付で応援! 横浜銀行 菊名支店(395) 普通 6059770 克美企画 本間 克之 どうぞ宜しくお願い!

「コロナも一段落と思っていながらオミクロン株が現れました。体の健康も同じ。あれが定めならこの手で行動しよう!」と、いかにやるといふのにも、マツチがだめならあつちで、とお出かけ先や手段を探していきたいと思います。

編集後記
タイトルには意味があります! 以下の分類です
音楽 活動 学び 健康 文化 催物 貢献
役割を持つことで健康増進! 配布ボランティアを募集中! 家の周りや知り合い、知人や親しいお店などにえがおを配布してくれる人募集中! 20枚くらいです! 編集部 ☎090(8305)1006

野菜の力で、人を元気になりたい。
そんな思いで作った
野菜のおいしさがつぶりの詰まったポタージュです。
朝のひととき

添加物・動物性食品 不使用

←詳しくはQRコードから
野菜 Labo は、広島県の田舎町 豊栄町の野菜で商品づくりを行っています。

相続が発生する前に
遺言書の準備、民事(家族)信託、任意後見契約等のご相談 認知症への法的対応・準備のご相談。

相続が発生したら
不動産の名義変更や預貯金の解約、戸籍収集等のご相談 お気軽にご相談下さい。

◆司法書士 佐伯啓輔事務所
横浜市港北区新横浜 2丁目14番地4
シルバービル JR・横浜市営地下鉄
ブルーライン新横浜駅徒歩5分
E-mail saeki@athla.jp
お電話 045-475-1279
ご自宅、その他への出張によるご相談にも対応いたします。

大倉山 あかまつ皮膚科
Okurayama Akamatsu Dermatology

お肌のお悩みや皮膚のトラブルなら
女性医師の当皮膚科へ
どうぞお気軽にご相談ください。

☎ 045-717-8200
〒222-0037
横浜市港北区大倉山 3-26-6 三保クリニックビル 1F
東急東横線大倉山駅よりエルム通り方面徒歩5分
駐車場・駐輪場完備

えがおの先生の記事について以下のようになっています。お問い合わせ先は「問」受け付け先「受」申し込み「申」抽選「抽」電話「持」持ち物「持」FAX「F」定員「定」締め切り「締」費用「費」資格「資」往復はがき「往」材料「材」その他同様に表記致します。