



えがお 3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>



丹羽 勝子さん 80歳

CONTENTS

表紙 丹羽 勝子さん 80歳

えがおdeプラチナFASHION塾

ピーチ花壇 つなつなプロジェクト

押し花サークル

新田和田健康体操

ベテラン介護相談所

えがお文壇 投稿歓迎!

川柳 俳句 短歌 真龍堂の占い

小川さんの港北区見どころ探訪

えがおのひろば 情報満載

えがおの先生 木場 正義先生

ボランティア募集・編集後記

港北警察署からお知らせ

区内で詐欺被害が増加!

電話で「お金」は要注意!!

港北警察署 546-0110



25歳の頃の丹羽さん

結婚をなかなか実家が認めてくれず、2年間の義祖母の実家のある九州の大牟田市で暮らし、子供を授かり応援者を得て晴れて結婚して東京に戻ってきた。

母は社会的で地域の方とうまくお付き合い上手な心の広い人。高校時代にはハンドボール部で全国大会に出場したことも思い出の一つ。知り合った方と今でも親友としてお付き合いをしている。



高校2年生の丹羽さんです

東京の大学で家政科を専攻し、中野の兄の家に住んで通学していた。大学卒業と同時に大手商社に就職したが、事情があつて2年3ヶ月で大学教授の秘書をしていた時に4歳年下の夫と出会う。

昭和16年4月24日に3人兄弟の末娘として千葉県香取郡で生まれる。兄弟と8歳ずつ歳が違ふ。実家は商家で人の出入りの多い環境。少女時代は明るく友達に囲まれて活発で外で遊ぶことが好きな女の子でした。

母は社会的で地域の方とうまくお付き合い上手な心の広い人。高校時代にはハンドボール部で全国大会に出場したことも思い出の一つ。知り合った方と今でも親友としてお付き合いをしている。

記事や番組を見た多くの女性から「産前産後支援のママ」になりたいたと要望が舞い込んできた。ある日、厚生省に呼ばれて出向くとこの事業は国を挙げて取り組む仕事だからこのことと多くの方達と一緒に仕事を進めてきた。

その結果、産前産後へ



ママ設立10周年で54歳の時

43歳で会社を起業することに決めた。自分が仕事をするならば「女性の仕事作り」をしたいとの強い信念で起業。

夫に「5年間何も言わず見守ってほしい」と言う勝子さんの希望に快く了解してくれた。女性の社会進出や核家族と言言葉が紙面ににぎわせた時に「産後支援」を進めていく起業をすることに決め、新聞社などに出向いたところ1つの新聞に掲載された。すると全国の新聞、テレビ、雑誌などの取材の申込みが多数あつた。

現在では保育園を2園で3カ所、そして87名の職員を抱え現在も代表として活躍。今幸せですかと聞くと「本当に幸せ。多くの人に囲まれて人々を愛し、愛されて安心して暮らしている。何一つ困らない。悩み事もなく、たくさんの人と出会えてきた」と感慨深く語る。趣味は2泊3日の旅行。これからも出かけたことと語る。

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした



28歳の時長女を抱いて

その後、主婦業を16年間続けていたが子供が中学・高校となり時間ができた時に「このままでは一生終わってしまうのかな」と思った。

「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

今年3月に起業した会社は後進に譲る。どんなに大きな仕事をしても人と交わり人とお付き合いをし楽しく過ごしていくことで学んできた。「自分を育てていきたい。」「良い出会い。良い人づくり。良い自分づくり」をすると決意する。すると必ず自分を解放し自分が解放すれば相手も開放することに「なる」と伝えてくれた。何よりも笑顔がステキな丹羽さんでした

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

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

柴橋商会 検索

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いたり、宜しくお願致します。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

えがおdeプラチナFASHION塾

矢次 京子さん 91歳 昭和5年12月26日生まれ



秋田県大館市生まれ。小さい頃、「おしゃれな京子ちゃん」と言われていた。当時から洋服が多く、行事などに振袖を着て学校に行った思い出がある。19歳で上京してからは奇抜なお洋服を好んで着ていたそうです。好きな色はグリーン・イエロー・オレンジなど鮮やかな色に興味があったとのこと。

今では年齢や自分のスタイルから考えて比較的地味な色で黒や茶色を多く来ているそうです。

91歳になった今でも好きな洋服を見つめるとつい購入しようとするが自分の家の洋服タンスの量に合わせてうまくやっていきたいとお話になりました。

アニマル柄の洋服は横浜にご主人とお出かけした時に買ったもの。目に飛び込んで一目惚れしてすぐに購入したそうです。赤いデザインが印象的な服は60代の頃に購入したもので、色合いの美しさが魅力でこちらにもすぐに購入。メガネは実はダミー。靴や帽子は、洋服やファッションに合わせて取り替えているそうです。



ピーチ花壇

昨年11月30日にピーチ花壇がきれいになりました。花壇を手入れしている港北みりよく発見団の要望を受けてつなつなプロジェクトを実施するフローラルつなしまが企画し、リニューアルが実現しました。ガーデンデザイナーの板垣博英さんのプランで1年中いろいろな花が咲いているように、また、高さの工夫がしてありひと目見て美しさを感じられるようになっています。



つなつなプロジェクト

つなつなプロジェクトとは「花と緑でつながり、ほほえみ広がるまちづくり」を指す横浜市地域緑のまちづくり事業のこと。横浜市の助成金などを有効に活用して計画的に網島を緑あふれる町にしていく企画です。これまでも網島に多くの花壇やプランターなどを設置し緑あふれるまちづくりを進めてきましたが今回は網島消防出張所(伊藤健太所長・写真左)と家庭防災員も協力し、消防署も含めて緑を通じて地域交流や防災教育にも関わる緑化活動が実現しています。



押し花サークル

こちらの教室は2011年に新田地区センターでの自主事業として2回講座があり、その時から続けている人気サークルです。庭に咲いた花や、ふと見つけた花、大好きな花、記念日の花などを自然な色をそのままデザインして密封することのできるのです。ほとんど変色しないので楽しむことができます。四季折々の花に触れながら季節を感じ可愛い花たちに癒されます。軽作業ですのでどのような人でも年齢や状態を問わず楽しんでいただくことができますよ。



押し花サークル

川村さんのパッチワーク風の作品。色のアラカルトが鮮やかできれいですね。

小川さんのクリスマスのお囃子の作品。落ち葉や雪だるまなども見えますね。

島田さんは生花の経験をかいてデザイン性の高い作品です。

小川さんの娘さんの作品。干支の虎を花と併せて可愛い仕上がりがですね。

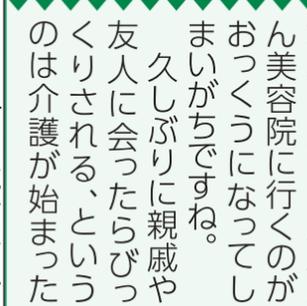
倉屋先生からファッションコメント

矢次さんは91才。お元気でファッションを楽しんでいらっしゃる様子、いいですね。昔、矢次さんが好んで着ていた黒、白、赤系やグリーンイエロー、オレンジ系など色の性格をコーディネート、すると矢次さんが「今」感じている事が表現できます。

俗にパリシックと言われるコーディネートがあります。黒をベースに茶(チョコ)、黒をベースにマリブルー、色の世界では一級品のコーディネートです。

明るいカラーをコーディネートして元気に、楽しく装いましょう。

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

元気な時はママに美容院に行っていた人でも、体調が悪くなると、だんだん美容院に行くのがおっくうになってしまいがちですね。久しぶりに親戚や友人に会ったらびっくりされる、というのは介護が始まった頃によくある話です。馴染みのサロンの仕上げりをそのまま再現とまではいきませんが、美容師が自宅に訪問してくれる訪問美容のサービスがあります。

訪問していただける業者によってはパーマやヘアカラーもできます。



理美容師さんが自宅まで来てくれる!

し、寝たままでも頭の向きを変えながら切ってもらえます。

介護保険のサービスではないので依頼する業者によって料金は違います。それでも普通のカットの料金に交通費と駐車場代が加わる位なので、タクシーよりは安上がりかもしれません。

大倉山 あかまつ皮膚科

Okurayama Akamatsu Dermatology

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

新田和田健康体操

新田和シルバークラス健康体操教室に訪問しました。何よりも楽しいのはその皆さんの明るい笑い声。体操が始まる前もディスタンスを保ちながら皆さん近況報告をしています。風通しが良く消毒をしたお部屋の中であちらこちらから明るい笑い声が聞こえてきます。

23年以上続いている健康体操教室で、会長は鈴木幸子さんと副会長は宮澤キミさん、会計係の山田町子さんと太田幸子さん、皆さん笑顔がステキです!

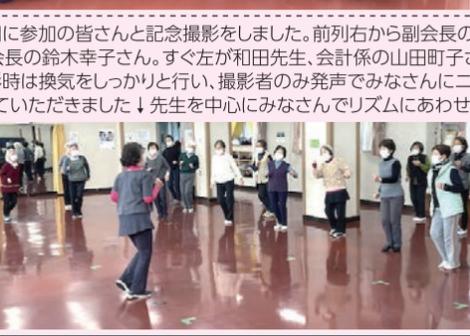
介護の相談はお気軽に!

監修・和田聖郎
居室介護支援責任者
主任介護支援専門員
港北ケアプラン
☎(540)2861まで



倒予防として座ってバスタオルをひいてゆっくりと体をのびたりします。

一度お越しになれば皆さんが本当に楽しく体操をしている様子がよくわかります。コロナ禍前は50人以上の方が参加していたそうです。新田地区センターまでお越しになれば、どなたも大歓迎。60歳以上で緩やかで楽しい体操教室をお探しの方はぜひこちらに来てみてください。興味のある方は ☎(542)2173まで



↑この日に参加の皆さんと記念撮影をしました。前列右から副会長の宮澤キミさん2人目が会長の鈴木幸子さん。すぐ左が和田先生、会計係の山田町子さん、太田幸子さん。撮影時は換気をしっかりと行い、撮影者のみ発声のみでみなさんにニコリえがおで撮影させていただきました!先生を中心にみなさんでリズムにあわせて準備体操!

えがお川柳

「あっぱれ」といえばこの人！と、特定の人物が頭に浮かんだ方も少なくないでしょう。出題がひと月ずれていたら、北京冬季五輪の句がたくさん寄せられたかもしれませぬね。

「あっぱれ」は「天晴れ」とも書きます。語感も字面もちよっとポジティブ。たまには自分にも「あっぱれ！」をあげましょう。



新垣先生

「あっぱれ」または自由 選者 新垣 紀子

あっぱれが日曜朝のスターター
あっぱれと言ってあげたい治療薬
恵方巻きみごと完食春になる
二刀流あっぱれとしか申せません
あっぱれは聡太翔平文句なし
序二段に落ちて復活横綱に
首相早く言わせてあっぱれじゃ
あっぱれの切れてつないだ二日間
雪化粧あっぱれ富士の存在感
あっぱれは我を忘れやる医療者だ
あっぱれにもれた僕にも明日がある
つなひきだもつとひっぱればあっぱれだ
買ひ物に行かずやりくり五日間
良い句じやと殿からほうびの夢を見た
『あっぱれ』はスポーツ選手に言う言葉？
トイレ掃除恐妻に耐え俺あっぱれ
あっぱれとカッパもうれし大リーグ
コロナ禍を何事もなく切り抜けぬ
積み重ね気付けば不得手手となる
アメリカで大谷二刀流大あっぱれ
将棋界若年藤井大あっぱれ
破魔矢射的はデルタかオミクロン
頑張った孫はあっぱれサクサク
あの孫が結婚招待大あっぱれ
あっぱれよ九十三で内視鏡
あっぱれと思ひ残すことありませぬ
あっぱれと負けてもほめる親心
苦勞してやと仕上げた達成感
あっぱれのない人生もそれなりに

自由吟

行かなくちゃ雪でこけても受験日は
餅搗はもちつもたれついい気持
ぜび変異してもらいたいこの日本
陽がさせばそれだけでよし2月なり
箱根路を走る姿にわが人生
琴と笛三味線あわすめでたきや
地下揺れるどこに住んでもこの日本
鎌倉に新たな息吹き三谷節
バレンタイン義理チョコ届く十五日
象描く絵の具の色はねずみ色
仕方なく籠って捻るボジティブ句
苦しいが踏ん張りいつか虹を見る
齢おえてコツコツと杖の音

えがお俳壇

初詣の作品沢山いただき、嬉しい悲鳴です。自由句も多く頂きましたが、季語の無い句が多く見られました。1句1季語です。2月は暦では春ですがまだまだ寒さが残ります。「余寒」です。次の兼題になっていきます。くれぐれも御身大切にお過ごし下さい。

今月はこまで。また来月お会いしましょう。

えがお歌壇

「豆」または自由 選者 西巻 真

市村六花
市村さん、声立てず豆撒いてみる今年なほ福を呼びたし大きな声で
ぶときは大きな声で呼びたいですね。
お豆さん豆に暮ると俵禄で煎った福豆まく「ふくはーうち」 大石規余江
ちよつと上の句の意味が取りづらいますが、「ふくはーうち」と大きな声で福豆をまきたい。

節分に毎年大豆買うけれど豆撒かれるは口の中だけ おもなが屋
「コミカルな歌ですね。節分で豆を撒くけど、いつもいつも食べるだけということをしてのよう表現しています。」
若き日に異文化触れしイギリスで豆いっぱいのお皿 博子
博子さんは豆でイギリスのシチューを連想しました。確かに海外には豆が沢山入った料理がありますね。

元旦の夕暮れ富士山の絹衣装色やはらかし臍に見たり 北川幾代
富士山の絹衣装、というのが静かで美しいです。絹衣(きぬころも)という表現もありませんので、絹衣装とあえて言わなくてもよかったです。

大好きと素直になれるその瞬間言葉にするまでちよつと待ってて えと
直球の恋愛の歌。言葉にするまで、というあたりにあるためらいを感じます。面白いです。

駐車場の隅のやぶ蘭年々に触るる手もなく咲きて萎みて 鈴木宗子
駐車場の隅に咲いているやぶ蘭。なんでもないところに目をつけて巧みな一首です。

めでたさや六日年越す横浜の松につもりし雪をほらひて 芦遊子
松に積もった雪を払う、そのあたりがなんととも言えず美しいです。六日とか年越す、という表現は、少し説明的になりますので松の雪を払うだけで一首作るとなおいと思ひます。

今後のお題

川柳の題

- 二月末 腹が立つ
- 三月末 つるつる
- 四月末 進化

俳句の題

- 二月末 余寒
- 三月末 草餅・蓬餅
- 四月末 石礫玉・しゃぼん玉

短歌の題

- 二月末 芽
- 三月末 花
- 四月末 雨

小川さんの港北区みどころ探訪!

日蓮宗本長寺

今回は、樽町四丁目にある長命山「本長寺」をご紹介します。本長寺は山梨県中でも、身延山から賜ったという「しだれ桜」は春のお彼岸頃に満開になる有名な桜で、必見の価値があります。

現在の本堂は嘉永3年(1850年)に再建され、明治時代には山門が再建されました。本堂には、日蓮聖人の絵巻「江戸北泉作の釈迦涅槃図」仏教東漸の絵巻などの珍しい所蔵品があるそうです。

また、境内には八大竜王と刻まれた雨乞いの石塔、釈迦如来立像の古石佛などがあります。

静寂に包まれ、小鳥の声が響くだけの都会の別世界のような素敵なお寺です。

しだれ桜が咲く春のお彼岸にぜひ訪れてみてください。

えがおの占い今月の運勢

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

令和4年2月15日~3月14日までの運勢をチェック!

寒い日々が続きます。皆様お元気ですか?
相変わらずの不自由な世の中で不安は尽きず油断はできませんが、節分を過ぎ春はもうそこまで来ています!希望を持って前向きに「えがお」になりましょう!

子	強気していると後半思わぬ落とし穴が	午	生きること前向きになれるとき
丑	春の始まりは平凡で穏やかに	未	勢いがつき過ぎて前のめりにならないように
寅	前半は金運UP!調子に乗るとDOWN!	申	他人の優しさに甘えてみては
卯	せかせかせずにのんびりと	酉	焦りと不安で失敗を招かぬように
辰	根強く築いた実績は必ず花開く	戌	最強の運気の一ヶ月
巳	衰運から徐々に好転へ	亥	吉凶裏表があることを忘れずに

港北ケアプラン 登録ヘルパー募集!

居宅介護支援・訪問介護・福祉用具

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



キラキラ!輝く港北区の星! えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生

登録番号 35番

こば まさよし

木場 正義 先生

福祉用具専門相談員

介護保険等で福祉用具をレンタルしたときに具体的に提案をしてくださるのが福祉用具専門相談員さん。

他にも住宅改修の事やベッド車いすなど本人の気持ちや介護の担当者またご家族や多くの要望を取り入れてレンタルや購入がどちらが良いかの判断や将来を見据えた提案もしてくれます。

例えば退院後に生活環境などを整えることも大切な役割の1つ。杖一本から関わることができます。

やりがいは介護を受ける方の感謝の言葉。ご本人にぴったりの福祉用具をお届けしたときに感謝されることが多く、やりがいを感じることも多いそうです。

例えば「絵を書くのが趣味な方が体調を壊してなかなか外出できない時に、適切な関わりで趣味の絵を復活することができました!」ということもあるそうです。

表に出てくるのが少ないですが大切な時間を整えるお仕事。介護のご相談は担当ケアマネジャーのほか福祉用具専門相談員にもお気軽にお声掛けください。



港北ボランティアガイドツアー

二ヶ領用水に沿った沿いの風景を、宿河原の堰まで登録有形文化財久地門筒分水、武蔵溝の口駅改札口、二ヶ領用水、久地門筒分水、水久地駅、川崎市緑化センター、二ヶ領せせらぎ館、登戸駅解散(約6km)参加費500円(保険料等)※雨天中止・募集50人締切3月17日(木)必着往復はがきHPで二ヶ領用水三住・名入・宛先・問合せ:港北区大豆戸町26-1 港北区市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

桜のシフォンケーキ

大人のスイーツ作り。桜のリキュール・桜の葉を練り込んだ大人のシフォンケーキ作り。4月20日(水)9時45分~12時45分。先着9名・費用2300円。申込は:来館。3月18日10時~城郷小机地区センター(472)1331

フォトクラブ日吉

写真趣味の会「フォトクラブ日吉」の会員募集。写真交流を一緒に楽しませませんか。日吉地区センター別館第2火曜日18時~21時見学可(090)65091874青木さん 費用月2000円

ジャズコンサート

五十嵐風要・ザ・間奏亭 Jazz Concert。3月13日(日)開催。①14時~②16時~※内容同じ。大人事前予約2000円。当日2500円。高校生以下1000円(事前・当日共)※予約定員時・当日券無。※代金当日会場全席自由。大倉山記念館・出演五十嵐風要・ザ・間奏亭・主催:大倉山記念館。申込1月12日(水)10時~記念館窓口(544)1881受付。チケット販売★大倉山記念館は4月で90周年!90周年の大倉山記念館で90歳の五十嵐風要さんのサクソフォンの音色が響きます。

観世流謡曲同好会

みなで謡えば上手になれる。腹式呼吸で健康に!観世流謡曲同好会。場:菊名南町会館(最寄り妙蓮寺駅徒歩4分)。月1回金曜午後3時から。先生無し。同好会、チケット義務無し。参加費(現在コロナ禍中にて割引価格)月700円。(欠席時会場協力費のみ200円)。毎回一つの曲を役を決めて謡います(時テブ・斉唱もあり)参加問合せ:申込三橋陽子(菊名会)54413366までお気軽にどうぞ

耳寄り相談情報

福祉用具専門相談員さんに質問したい、アドバイスを聞きたい方は株)柴橋商会 介護用品新横浜営業所まで

045-642-7092 までお気軽に

えがおの先生になりたい! 木場先生への講演・講座依頼は ☎090-8305-1006 えがお でも受け付けます。

ベートーヴェンの晩作たち

Ensemble Old Fashion 第15回定期演奏会。ベートーヴェンの晩作たち。3月20日(日)19時入場料:前売のみ1000円。曲目:ベートーヴェン弦楽四重奏第4番ハ短調他。演奏者の背景は様々なが、音楽を愛する者同士で奏でるハーモニーをお楽しみください。お問合せ:080(4873)6883

えがおまつり!

第4回えがおまつりは5月14日港北公会堂で開催致します!オンラインも同時開催!公会堂に来るもよし!地域カフェなどで観るもよし!自宅のスマホで観るもよし!地域に暮らすプラチナ世代さんを全力で応援します!

主催港北えがおまつり実行委員会後援は港北区役所・港北区社会福祉協議会・協賛:柴橋商会

便利な紐の縛り方講座

新聞等を縛る時に役立つ縛り方講座。4月13日(水)10時~12時先着14名・費用600円申込:城郷小机地区センター(472)13331

サロンの路(みち)

どなたでも参加できる地域の集いの場。3月28日(月)19時~21時新会場のN1Cハイム網島第7(3階集会室)詳細は左記☎で参加費300円(茶菓代金)申込:福祉クラブ生協日吉センター内ワーカーズコレクティブ路(561)3030

真向法体操

手軽にできる真向法体操。まっすぐな姿勢を学ぶ。中心としたストレッチや筋肉ほぐしをしましょう。3月26日(土)10時~11時半・菊名地区センター・参加費無料。対象:定員は成人先着30人。申込は来館か☎2月22日(火)10時~☎(421)1214

港北まちかど相談カフェ

港北区在住の専門家が、家計・相続・終活・介護など無料対応。高田駅徒歩2分。3月19日(土)10時~13時事前予約。1回の相談時間30分程度。予約:問合せ:事務局☎090(724)68051・國富まで

ラジオ体操講座

体を動かすポイントを学ぶ。4月5日(火)・19日(火)10時~11時半新羽ケアプラザ。23日(土)9時~11時半ラジオ体操隊合流・新羽町自治会館前(雨天中止)参加費無料。申込み3月2日(水)~22日(火)新羽ケアプラザ☎(542)7207

絵手紙同好会

絵手紙同好会&リメイクサークル。開催日は絵手紙第2・4金曜日10時~11時半まで。リメイクは第2・4木曜日10時~11時半まで大豆戸ケアプラザで開催。問合せ:植田さん☎(541)8840

港北区医師会からお知らせ

港北区医師会は訪問看護ステーション、介護施設等、他医療機関と共に在宅医療に積極的に取り組んでいます。在宅で看取る機会も多く、悲しみに打ちひしがれる遺族が多くいます。生死、看取りのあり方を考えることは重要です。心の在り方を模索することは医療として重要なことです。港北区区民を対象とし、人の生死、看取りの在り方について考える場を提供したいと考えております。

舞物語・朝鮮通信使

舞物語・朝鮮通信使。横浜アンコール公演。3月3日(木)14時~16時。オーピング・杖鼓舞・扇立舞①部・朝鮮通信使②部・チユガンと語る会・舞・日韓友好・通信使等。一般1990円音声ガイド有。主催:港北教育懇談会。チケット[甲]守屋☎80(655)01883

港北医師会からお知らせ

災害時は命を守る行動、情報を受け適切に行動するタイムライン(災害時を想定し防災行動を整理した計画で、防災行動計画のこと)づくりが重要です。災害時に、家族が迷わず適切な対応を発動でき、無事に災害を乗り越えることを目指します。

えがおの先生

えがおの先生への講演・講座依頼は ☎090-8305-1006 えがお でも受け付けます。

プラチナ世代 交流フリーペーパーえがお 令和4年3月号(第49号) 2022年2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

港北医師会からのお知らせ

前号の取材面で紹介した田村さんのラジオ体操。毎日受信して楽しく2~3分体を動かして。短い時間でちよと朝のお茶の後、田村さんの声が聞こえてくるといつしかホッとすることがあります。みなさんにもおススメです!毎日のちよとラジオ体操を大事にしてください。

港北医師会からのお知らせ

港北医師会からのお知らせ。港北医師会からのお知らせ。

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。

港北区民のための災害対策講座

3月5日(土)午後3時開始~5時まで
インターネット配信(先着500名)*手話通訳有り

どんな災害も家族で生きのびる 家庭防災(地震・風水害)のタイムラインを作しましょう

災害を時系列でイメージし、生きるためにやるべきアクションを迷わず発動!講師:防災士 鷲山龍太郎先生

申し込み方法 左下の二次元コードからお申し込み、またはハガキにて参加者の氏名・フリガナ・メールアドレスを記入の上、港北区医師会事務局へお送りください。郵送先住所:〒222-0011 横浜市港北区菊名7-8-27「港北区医師会事務局 区民のための災害対策講座 担当宛」申込期間:1月5日~2月25日(必着)

お問い合わせ 一般社団法人横浜市港北区医師会 ☎045-433-2367

主催:港北区医師会 共催:神奈川県医師会・港北区歯科医師会・港北区薬剤師会・港北区役所

インターネット配信で開催!コロナ禍でも安心オンライン開催

港北区医師会 区民公開講座グリーンケア講演会
後援:港北区役所 看取りを考える「死」の尊さ「生」の尊さ

【講演】*手話通訳あり
看取りは命のバトンを受け渡す大切な場面 臨終後の命のバトンリレー

2022年3月9日(水) 午後2時~3時30分

講師 柴田久美子氏 一般社団法人日本看取り士会会長
島根県出雲市生まれ。「看取りステーション」を立ち上げ、看取り士とエンゼルチームが関わる終末期モデルを実施。「死の文化」を伝えるために死を語る講演活動を行っている。死は敗北と言う捉え方から「死は温かいギフト」と価値観の転換をすることで安心して命そのものを渡せる社会にするために、プラスの死生観を語ります。

お申込みいただいた方にはURLをメールでお送りいたします。
◀二次元コードからの申し込み方法
▶ハガキでの申し込み方法 参加者の氏名・フリガナ・メールアドレスを記入の上、港北区医師会事務局 〒222-0011 港北区菊名7-8-27 港北区医師会事務局 グリーンケア講演会 までお送りください。申し込み締切り 2022年3月1日(火)まで