



# えがお 4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)**  
番号のお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](mailto: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>



## 酒井 松雄さん 92歳

### CONTENTS

- 表紙 酒井 松雄さん 92歳
- えがおdeプラチナFASHION塾
- フェルデンクライス
- すまいる空間
- えがおまつりのお知らせ
- 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 網代 恵子先生
- 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

## 何事もなかったようにサラッと生きてきた

### 酒井 松雄さん

昭和5年1月29日生まれ。現・前橋市小相木町で建築業を営む家庭で生まれる。あまり丈夫ではなかったが運動会の郡大会でリレーの選手になるほど元気な少年に育つ。当時の東小学校の東一会(同窓会)を今でも実施してきた。前橋工業高校を卒業した。

昭和16年12月8日に開戦。戦争に言及する酒井さんは「戦いは何の意味もない」と何度も繰り返す。

家業の建築業に就くつもりだったが、昭和21年3月10日に鉄道省に同期十数人と入省。昭和37年3月19日月曜日・32歳の時、鉄道省新潟支社を作る建築工事で土台の柱に30本の杭を2トンの力で打ち込んでいた時、杭が2つに折れて顔を直撃。破片は額に傷を作った。

X線では骨の影に隠れてしまい2つ目の破片は発見できず翌日化膿して調べると左目の中で発見。そして即手術。親指の爪ほどの杭の破片が目の中に入ってしまった。

この頃から義眼となり現在でもこの状態で暮らしている。

当時の鉄道省では指を失うと保証されるが義眼は健康者という不合理なルールがあった。そのため復帰後は労働組合で活動し、環境を守るために尽力。

言葉には尽くせない苦勞をしてきた。昨年のパラリンピックでは同じ視点で心の底から応援ができた。

昭和50年に国鉄を辞め、知人の会社で主に船舶や飛行場など米軍関係の現場管理の仕事を一貫してきた。

22歳で同郷の人と結婚。習い事の好きな女性で花や踊りなどを習い、とても良い妻だった。

仕事漬けで夜中に帰るの生活。それでも朗らかに支え続けてくれた。住居も高崎・水上・長岡・新潟・柏・船橋・大井町そして現在の横浜と多くの転勤や引っ越しにも耐えてくれた。その妻も3年前に他界。

港北区老人クラブ連合会には平成14年に入会し、平成16年理事になった。第一わかば会の副会長、平成23年4月に港北区老人クラブ連合会長となり、3人の仲間と歩んできた。



老人が集まり楽しく愉快で暮らしていく道筋を作りみんなが楽しめる環境を、と強い意志でやってきた。

12年間区老連を運営してきて何よりも大切にしてきた事は仲間を増やして楽しく暮らすこと。そして老人会こそが遊びや楽しいことだけでなく、年金などの経済的問題にも

積極的に取り組んでいかなければと語る。



幸せですかと尋ねると「幸せですと申し上げたい。いろいろあつて世の中は自由にはならなかつたけれどね。数年はコロナで活動がたいしてできなかった。それでも『童心に帰る』そんな想いを大切にしている高齢者でいたい」と話す。

グラウンドゴルフの女性たちにも、「もっと楽しんでもらいたい」と女性だけの大会を3年も継続開催し、成功させた。

港北区老連の活動では、これから若い高齢者たちとスポーツを楽しむ企画の道筋をつけていきたいと話す。

お話しの中に自分のことよりも周囲の人々への配慮や、多くの方々を楽しむ機会を作りたい、という強い意志が溢れていました。

「健康・友愛・奉仕」をいつも心に刻み、老人クラブは、へ生活を豊かにする楽しい活動へと地域を豊かにする社会活動すること、普段から実践する酒井さんでした。



## 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

## 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!!



# フェルデンクライス

フェルデンクライスの会  
は師岡コミュニケーションハウス  
で行われているとても優  
しい体のメンテナンス。  
シンプルな表現をすれ  
ば先生の言葉のガイドで  
無理せず自分なりに動く  
中で自分の体やいろいろな  
ことに新しい気づきを  
もたらすメソッド(方法)。  
自分のマットを持ってき  
てそこにのんびりと寝転  
びながらこのフェルデンク  
ライスのというメソッドを体  
験できます。

寝転んでいろいろな自  
分の感覚を観察すると自  
分の体なのにたくさん  
気づきがあります。  
他の体操と違うところ  
がたくさんあります。  
まずは「何かをしなけれ  
ばいけない」と言うことが  
ないことなのです。  
体の状態は人それぞれ  
なので先生の言葉に応  
じて自分で理解を  
してゆくり  
とした流れの  
中では体を動かすことで体  
からの気づきを受け取る、  
そのようなものです。  
参加者さんの感想を聞  
きました！  
米山さんは「こちらに来  
てから体の仕組みがよく  
わかって先生のお話を聞  
くたびにいろいろな気づ  
きをいただいています」  
岩見さん「競技や団体  
だとしても迷惑をか  
けてしまいがちですがこ  
こは本当にマイペースで  
楽しめるところが  
とても素敵です」  
齊藤さん「手足  
や肩の緊張で凝り  
もひどかったので  
すが、通うようにな  
って緊張が取れ  
るような感じがし  
ています。とても  
楽しいですよ」  
永田さんは「毎  
回その日の体調に  
合わせてレッスン  
できるし、人と比  
べることもないの  
で楽な気持ちで参加でき  
て無理なく続けられます。  
終わった後は体が軽くなっ  
ているのを感じます」  
大谷さんは「先生の心  
地よい優しい声を聞きな  
がらゆくりと動く安心  
安全な体操でとても楽し  
みです」と魅力満点です！  
第2・4の月曜の13時  
14時に開催中(変更する  
時もあり)で、参加費は1回  
1000円。お気軽にご参  
加ください。問い合わせは  
網代(あじろ)さんまで ☎  
090(8966)9368  
です。



↑永田さんは取材日おやすみでしたが頂いたコメントで登場！



この日参加の... 米山さん、岩見さん、網代、齊藤さん、大谷さん

大豆戸地域ケアプラザの自主事業からサークルになったのが2015年10月1日。その後、毎月1回第1火曜日の13時半〜14時半までの1時間たっぷり楽しい運動をします。とにかく楽しくにこやかに朗らかに行われています。担当の西田先生はビギナーの方が楽しめる体操を心がけて実施中。体操はとにかく継続をすることがとても大切。そして全身くまなく動くところをしっかりと動かしてウォーキングと筋トレを合わせて行うように皆さんに指導しているとの事でした。  
コロナ禍以前は皆で手をつなぎ、向き合って本当に楽しくてみんなで大笑いしていた。外出が少なくなっている中だからこそ極力実施してきました。工夫をしていて体に良い体操をと、心がけています。こちらは月に1回と云うところが実はポイントなのです。  
参加者の方たちはこちらで行われることや、他の

また玉井さん88歳は「みんなとても優しく楽しい集まりが大好きここにきていないと1人で部屋でテレビを見ながら過ごすことにならな

場所で行われている体操を上手に掛け持ちしている方々なのです。いろいろな先生の指導を受けることでまんべんなくそしてバランスの良い体力を作ることができ

こちらの良いところを聞くと「私はねさっぱりとした先生が好きなの。その上に、座って先生の言う通りに動いていると動きは地味だけれども体にしつかり聞いているのよ。そういうところが大好き」と語りま

「ここまで来てくれる人ならだなたでも歓迎！次は4月5日と予定立てしやすいです！問い合わせ大豆戸地域ケアプラザ ☎(493)1911

# 募集中！ すまいる体操

# えがおdeプラチナASHION塾

## 高田 ゆみさん 72歳



昭和24年3月生まれ  
愛知県で大阪市で生まれ  
た。父親が若く亡くなり、母  
子家庭の6人兄弟の長女。  
学生時代などは学生服な  
どももらいもので過ごして  
きた。学校出るとすぐに大  
阪のデパートで働き、仕送  
り。当時、寮暮らしで通勤  
がなく、たまに電車に乗り  
ファッショナブルな人を見  
るとちらちらと見ていた  
そう。  
30代でダンスを始め、も  
う40年も経った。素人な  
がらダンス衣装を装飾して  
いたら頼まれることが増え  
、洋服の作り方は習ったわ  
けでは無いがだんだん好き  
になった。服を買うのも最  
近はリサイクルショップで  
掘り出し物を見つけて、自  
分でリメイクをしてしまう  
ほど。ダンス衣装も直しを  
してあげるそう。

今日のファッションは定番となっている冬のコートにきれいなファーの首周り。「よく着ているのよ」と言いながらきれいな色合いです。このコートも肩から脇にかけて直してあるそうです。リメイクの話になるととても楽しそうにお話をされる高田さんでした。

## 倉屋先生から ファッションコメント

定番をあたりまえに着る。とっても大事なポリシーですね。ファッションの原点は「今を語る服」「今ファッションを通して訴える」など時代のなごり。「今」をどう感じるかが大切です。高田さんが行っているリメイクはとても大切な手法です。昨年秋に行われた楽天ファッションウィーク東京では「ジェンダーレス」表現が更なる広がりを見せました。レースと言えば女性が身に着けるものでしたが「今」はメンズのシューズ、シャツになって市場に。これが男、女の差別の無いトレンド「ジェンダーレス」です。男物をリメイクして女性が着る。女性物のスカートのリメイクして男性が着る。こんなコーディネートが「今」を表して居ます。

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

動くのが大変になつてきた高齢者が定期的に歯医者に行くのは大変ですね。定期的に歯医者に行っていた人でも出かけるのがおっくうになって、合わない入れ歯で食べている、というのはいくつもある

訪問診療をしてくれる先生もいますので、かかりつけの先生に訪問診療をしてくれるか聞いてみるというのでいいでしょう。通常の治療のほか、入れ歯を作ることもできます。歯や歯茎の状態は時間とともに変化するので、治療が終わっても定期的に訪問してもらって診て

訪問診療をしてくれる先生もいますので、かかりつけの先生に訪問診療をしてくれるか聞いてみるというのでいいでしょう。通常の治療のほか、入れ歯を作ることもできます。歯や歯茎の状態は時間とともに変化するので、治療が終わっても定期的に訪問してもらって診て

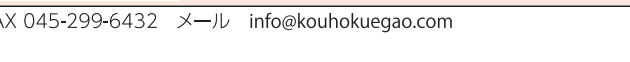
気になることがあつたら早めに対処するのがひどくないコツです。お気軽に ← 監修・和田聖一郎 居宅介護支援責任者 主任介護支援専門員 港北ケアプラン ☎(540)2861まで



コロナ禍に配慮して衛生的に撮影しました！

えがおまつりでは何より地域に暮らす皆さんが楽しめるよう外出を、近頃のコミュニケーションカフェなども配信を、自宅のスマートフォンやパソコンでも視聴可能。その人にある方法でえがおまつりを楽しめるよう準備中！

Zoom接続練習 全10回 4/9・16・23・30・5/7の 土曜日は13時～14時 4/14・21・28・5/5・12の 木曜日は20時～21時 上記の日程でえがおまつりに主に接続するZOOMというオンライン会議システムの練習会を実施！



「業者さんも困るだろう」と気を遣って連絡しないことが大切です。緊急な時は近くの詳しい方に連絡してください。間違っても記載の電話番号に連絡したりURL(青いリンク)という文字を押すことのないようにしてくださいね

このような時は反応しないことが一番です。Aはマウス操作は無理でも、パソコン再起動する事でほぼ解決できます。Bは身に覚えのない連絡は無視することが大切。「業者さんも困るだろう」と気を遣って連絡しないことが大切です。

えがおまつりが5月14日土曜日の午後1時から午後7時まで港北公会堂で開催されます。これまでオンライン専門だったえがおまつりが今回は港北公会堂に実際に皆様をお呼びして楽しんでいただくイベントになります。

皆様の体調やコロナ禍に合わせてお好きなものをぜひお選びください。左にある通り接続練習会も10回実施します！

Zoom接続練習 全10回 4/9・16・23・30・5/7の 土曜日は13時～14時 4/14・21・28・5/5・12の 木曜日は20時～21時

# えがお川柳

「腹が立つ」ことをストレートにぶつけた句が多く、読んでいて私まで腹の底がふつふつしてきました。皆さんも注意を(笑)。そんな中、漠然問題73さんの「コーヒー」やはるさんの「ケーキ」に心が和みました。いい香りや甘いものって、文字だけでも人をホッとさせてくれるんですね。

## 腹が立つ または自由 選者 新垣紀子



新垣先生

認知症腹を立てずに顔を立てマスク越し眉間のシワが怒ってる外出を予定した日に雪が降り春風よロシアの嵐止めてくれ助け合いそして止まらぬ殺し合い食事の中に文句は腹が立ついいんだよ生きてりや誰も腹が立つどうしようすわつてに腹が立つ昨日これ私定価で買ったやつたデジタルの波にもまれて腹が立つオミクロン還付金詐欺腹が立つ腹が立つ相続税のつめたさに90過ぎだつてやたらつまずき腹が立つ搭乗前長いトイレの待ち時間ライバルにいつも負かされ腹が立つ責任は私にありますとらないけど気配消すゴキの出方を待つ私戦争は地球の外でやりなさいオミクロン今コロナにや腹が立つ涅槃像ごとの我に泣く子なし医師飲まぬ薬の処方腹が立ち何気ないほんの一言に入らず拉致被害解決できず腹が立つリカバリできない自分に腹が立つ腹立つた直後のコーヒー香り立つケーキ買ひ小さな怒り忘れ去る陰口の枝葉が茂り腹が立つ腹の立つことやれるから大団に自由吟

- 二川徹 文太郎 前田浩一 よし わびすけ 石井登美子 稲村星笑 うすいかつじ 艶競 おさむ 九十一才男 京 小林 坂井啓児 将棋好き男 進 進 たまのママ 遠山三四藏 とも ナイスショット なべさん 新潟子 漠然問題73 漠然問題73 はる 壽子 博子 博子 たまのママ 遠山三四藏 ナイスショット 壽子 二川徹 文太郎 磨実久 磨実久 よし 稲村星笑 好子 うすいかつじ 艶競 おさむ

# えがお歌壇

今月のお題は「芽」。いよいよ芽吹き季節となりました。早速歌を見ていきましょう。

## 芽 または自由 選者 西巻真

白神に春風わたればさみどりにはブナの林は芽吹き始むる 大石規余江

大石さんは2首送っていただきましたが、いずれも韻律整ってよい歌でした。芽のお題のこちらを掲載。白神山地のブナの芽吹きを思っているのでしょうか。坂井啓児のジャガイモたちの芽を出して早く島に植えて欲しいと、坂井啓児「は」ではないのではないうか。面白い歌です。市村六花の「柳」というのは自然に体触れてくる樹木ですね。語順的には、「散策の手に触れてよし」のほうがいいかもしれません。「すこし」のリフレインがやわらかい効果を上げています。サボテンに小さき花芽日を措かず 息呑む程の花とはなりぬ 市川精二 市川さん。上の句と下の句はこの歌の場合、詰めたほうがいいと思います。サボテンの小さな芽が息を呑むほどの大きな花となった、その驚きを表現されています。モクレンの冬芽産毛の衣を着て背伸びして待つ春はすぐそこ おもなが屋 優しい見立てです。春はすぐそこ、という結句も何気ない見立てですがいいですね。枯れ草の間より芽吹く青き芽はゆつくり、急げと吹くことし 北川幾代 「ゆつくり、急げ」まさしく冬を越えて育った木々がつぶやいているようです。荒れ果てて 廃居となりし湯宿には 寄り添う古木 梅花芽ぶいて 壽子 壽子さん。歌える素材というのは31音の場合、多いようで少ないのです。この歌の場合、古木に梅の花が芽吹いていたというだけで歌ができると思います。幾たびも 不安を遮断してくれし わがドラミングは 芽のままでよし 博子 博子さん。この歌は無理に芽にならなくてよかったかな。上達しないままでいいということをもっと上手に歌えるとなお良かったです。ラン 蕾寒中三月野ざらしに伸びゆく様に心舞らす 宮崎妙子 宮崎さん。上の句が非常にわかりにくいです。蘭のつぼみでしょうか。言葉は省略せず、しっかりと書くとなお良いです。

## えがお俳壇



大垣先生

三月に入り余寒を感じる日も少なくなり、梅から桜へと自然は移っています。句のたくさん読める季節です。次は草餅・蓬餅です。美味しく詠んでみましょう

- 余寒 または自由 選者 大垣鹿乃子 余寒風「売物件」をはためかす 入相の鐘の余韻や余寒なほ 群青の明るき空に尚余寒 春を呼ぶサンドバッグが街にでき 橋桁に鳩のよりそふ余寒かな 起き抜けの身振りひとつ残る寒 僧磨く百間廊下余寒かな ひとり居のいつもと違う余寒かな 臨時ニュースに画面の変はる余寒かな 案内す渡り廊下の余寒かな 火の用心掛け声固き余寒の夜 古書店の百円棚に余寒あり 群青の明るき空に尚余寒
- 三月末々 草餅・蓬餅 四月末々 石鹼玉 五月末々 母の日
- 三月末々 花 四月末々 雨 五月末々 緑
- 自由題も歓迎。投稿を待ち致しております。

今後はお題 川柳の題 三月末々 つるつる 四月末々 進化 五月末々 風

### 小川さんの港北区みどころ探訪!

熊野神社市民の森 熊野神社 杉山神社 樽町

「熊野神社市民の森」は、自然環境に恵まれたスポットです。敷地がふたつに分かれていて、今回は師岡熊野神社のある西側エリアを、東側エリアをご紹介します。

住宅街から市民の森の入口へ。縁起のよい「長命通り」と呼ばれる尾根をしばらく登ると、新横浜方面が望めるちよつとした見晴台に出ます。

尾根の両側は木々の茂る斜面林で、間からは町並みが見え隠れます。

日本武尊(やまとたけるのみこと)が祀りされてお祀りされていることですが、応永18年(1411年)より古くから鎮座していたと言われている。その後、樽町の鎮守社として崇敬を受け、明治6年には村社に列格したそうです。

「天神平広場」を出て東へ進んでゆくと「明神通り」の名のある急な坂道を下ります。下り終えたところが樽町の杉山神社になります。

「天神平広場」を出て東へ進んでゆくと「明神通り」の名のある急な坂道を下ります。下り終えたところが樽町の杉山神社になります。

「天神平広場」を出て東へ進んでゆくと「明神通り」の名のある急な坂道を下ります。下り終えたところが樽町の杉山神社になります。

### えがおの占い 今月の運勢 3/15~4/14

監修：新横浜・真龍堂 新龍堂さんに詳しく相談! 080(6597)7388まで

暖かい陽射しはそれだけでホッとしますね。でもこの時期って意外と不安定になりがちなのです。焦らずに落ち着いて、今自分が一番何をしたらよいかを考えながら日々お過ごしください。

|   |               |   |                  |
|---|---------------|---|------------------|
| 子 | 健康管理を第一に      | 午 | 落ち込んだ時は幸せ数え乗り越えて |
| 丑 | 大きな飛躍より確実な一歩を | 未 | 人に相談するより自分と向き合って |
| 寅 | 身近な人からの助言で展開が | 申 | チャンス到来! 尽力せよ     |
| 卯 | 順調に物事が進む時     | 酉 | 人を許すことで人間力 UP    |
| 辰 | やる気満々慎重さを忘れずに | 戌 | 感情コントロールを上手で吉    |
| 巳 | 欲張らずほどほどが開運の鍵 | 亥 | 運氣向上、希望に満ちる時     |

### 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 036番

あじろ けいこ  
**網代 恵子先生**

ダンスやエアロビのアクティブ教室に参加してから後に指導者として活動中。よりうまく伝えたいと体のしくみに知識を深めフェルデンクライスにたどり着く。

ダンスの指導法に取り入れながらフェルデンクライスの指導にシフトしていきました。自身も膝を痛めて、踊りに無理があったがフェルデンクライスのスタンスで理解をしてから上手に付き合うつきやり方などを理解したそう。例えば上体が固まっていると足にしわ寄せがいく、痛くなっていく。

スポーツ選手や俳優なども多く取り入れているこのフェルデンクライスという方法は海外では自分らしさを取り戻すツールとしても活用されています。

上手い・下手とか関係なく、先生がお話しをされる内容を自分なりに理解して、自分の体にフォーカスをしてそしてゆっくりと無理なく言われた通りに動かすことで大きな気づきがあるのです。編集者も試しましたが1時間の時間があっという間に過ぎ、自分の体に目を向けると言う新しい気づきが生まれました。



**すこやか体操**  
脳寿命を延ばす「すこやか体操」開催日4月21日(木)10時~12時  
費用無料・申込4月1日(金)窓口又は電話で募集15名・簡単な運動とストレッチのかかる計算・しりとりに歌など両方向同時に行うことで脳の活性化を目指します。菊名寿楽荘 ☎(4333)1256

**健康づくり体操**  
無理のないストレッチと軽い運動4月25日、5月23日(月)全2回、13時~14時・600円、成人先着10名・申込み受付3月18日10時~師岡コミュニティハウス ☎(5334)2439

**鎌倉殿と港北**  
港北区にゆかりのある武士と区内史跡の紹介。4月22日(金)13時~14時半・無料・先着20名・申込み受付3月15日10時~師岡コミュニティハウス ☎(5334)2439

**相続(茶話会)女性限定**  
4月10日(日)・5月8日(日)13~15時開催・相続支援センター横浜にて(小机駅から徒歩4分)・相続参加費無料(要予約)・相続って何?遺言は書いたほうがいいの?など、気楽にお茶を飲みながら相続についての基本的な知識が身に付きます。気が合ったお仲間たちとご参加ください。  
毎月第2日曜日開催。1回1組限定。定員は1回3名様まで。ご予約・問合せ ☎(654)8651  
までお気軽にお電話を。



### 教室情報 フェルデンクライスの会

場所: 師岡コミュニティハウス 毎月第2・4の月曜13時~14時で参加費は1回1000円です。  
問い合わせ先 090-8961-9368  
網代先生のホームページは下記 もしくは → <https://kcolon-feldenkrais.com/>

**えがおの先生になりたい!** 網代先生への依頼は ☎090-8305-1006 **えがお** でも受け付けます。

**社会参加とシニアの健康を考える**  
「社会参加とシニアの健康を考える」講演者・港北区生きがい就業支援センター統括責任者の石田仁氏・内容①「こんなところに社会参加の場はありますか?」(認知症予防と健康のための第一歩!)②「港北区生きがい就業支援センター」の紹介・楽しく豊かなセカンドライフのための「働く・学ぶ・参加する」を応援する専用相談窓口について③質疑応答 定員15名程度・参加無料・4月29日(金)祝 10時半~11時45分・募集開始4月10日(日)・先着順 場所 樽町地域ケアプラザ ☎(5333)25001

**スクエアステップ**  
4月11日(月) 13時~14時半・費用無料・申込事前申し込みなし・人数当日の申込で参加できません。内容は昇目のあるマットを使い、前後・左右・斜めに移動(ステップを踏む)するエクササイズです。講師の移動を覚え、正しい位置に足を動かすためのバランス感覚や脳トレにもなります。菊名寿楽荘 ☎(4333)1256まで

### 歌声教室

歌声教室(全3回)・6月7・14・21日(火)10時~12時・費用資料代1000円・申込み5月16日(月)窓口・☎で募集15名・受講者から事前にリクエストをいただき、講師のピアノに合わせてお腹から声を出す講座です。菊名寿楽荘 ☎(4333)1256

**健康歩き方教室**  
もう春! 男性の社会参加に最適です。男性限定健康歩き方教室「毎月1歩」をテーマに足腰強化を目指します! 1年間、同メンバー実施なので友達つくり可能。講師はハビリテイサーヒストリアムのインストラクター本田氏・第3土曜日の10時~11時半・4月16日・5月21日・6月18日・10月15日・11月19日・12月17日・R.5.1月21日・2月18日・3月18日・高田地域ケアプラザ(室内運動後、早川川沿いなど外で体を動かすことも有参加費2000円・65歳以上の男性 定員10名) 先着順 受付開始中 問合せ 高田地域ケアプラザ 担当 山崎井越 ☎(594)36001

**シニアの祭典**  
4月20日(水)10時半から15時半まで(入場は14時半分)横浜武道館(開内駅徒歩6分・伊勢佐木町長者町駅徒歩5分)中区 区民センター(健康・体力づくり)シニアスポーツ紹介・体験(ふまねつと、ボッチャ・健康チエック・姿勢チェック、eスポーツ体験)・仲間づくり・地域づくり・ダンス等の披露、特殊詐欺対策、ウエルネススポーツ吹矢模擬演習・市老連区老(シ)連活動紹介・シニア大学紹介(2022年度募集チラシ配布)・かがやきだより横浜近紹介(人生100年時代のシニアライフゾーン・企業・団体等出展)楽しいシニアライフのご提案、軽食、お菓子の販売お役立ち情報コーナー 消費者被害、特殊詐欺防止、感染症防止 問い合わせ 公益財団法人横浜市老人クラブ連合会 ☎(4333)1256

### スマホ出張講座

WiFi・モバイル・アプリ・データ・ギガ放題: スマホにはわからない言葉がたくさん! 誰かに聞きたいけど聞きたいことがわからない! えがおは初歩の初歩からやさしく説明。電源の入れ方音の出し方・離れた家族とのビデオ通話! いろんなこと質問してあなたののご指定の場所で詳しく説明します! 料金は何人でも1時間3000円のみ(区内出張料0円)問い合わせ ☎090(8305)1006 えがお出張講座までえがおでどうぞ

### 認知症サポーター養成講座

4月8日(金) 毎月8日13時~15時オンライン(スマホ・パソコンOK) 無料 開催! 認知症の最新で正しい理解を! 申し込み必須 ☎090(8305)1006 えがおまで

### ここらとカラダ

ここらとカラダのスマイルセミナー・40代~50代の女性対象! ころもカラダも環境も変化してくる中年期を「チャンス」と捉え、生きがいをもつて健康で自分らしい人生を歩んでいくためのヒントを楽しくワクワク探る2回講座です。第1回4月16日(土) 13時~14時・更年期をチャンスに! 「女性ホルモン」とカラダのトリセツ講座・第2回5月21日(土) 13時~14時・笑顔で生きるための「生きがいデザイン講座」お申込みは3月29日(火)新羽地域ケアプラザ ☎(542)7207

### えがおの日

毎月第3日曜3月20日・4月17日(日)・11時~16時開催・12時~お食事会(手打ち蕎麦18才以下無料・大人500円以上の投げ銭制) ①13時から認知症カフェ(認知症がキーワードの気楽なおしゃべり) ②港北区に由来する「たまご」さんの紙芝居 ③15時スマホ座談会(スマホの話でおしゃべり)。問 えがお ☎090(8305)1006

### えがお公式ボランティア

えがおの配布ボランティア募集集中! 知り合い・知人や家の周囲へ配布者さん募集中! 編集部 ☎090(8305)1006 配布元までお届けします!

### 大倉山朗読会

好きな詩短歌俳句などを朗読。区内の絶景大倉山記念館で毎月実施中。毎月最終日曜日の17時開始。18時きっかり終了。3月27日・4月24日・5月29日の17時記念館集合。 ☎090(8305)1006

### えがおの編集後記

残念なことに戦争が始まりました。戦争を体験した世代の方々への悔しさを想像を超えていると思います。しかし武力の一方的使用は賛同できません。何より対話を、何より理解を、何より相互の幸せを願う行動を強く呼びかけます! 平和を!

### えがおお公式ボランティア

えがおの配布ボランティア募集集中! 知り合い・知人や家の周囲へ配布者さん募集中! 編集部 ☎090(8305)1006 配布元までお届けします!

### サロン路

「サロン路」は、どなたでも参加して頂ける地域の皆様の「集いの場」4月は「折り紙」です。どうぞお楽しみください。4月18日(月)10時~12時 場所 NCCハイム綱島第7(3階集会所) 会場の詳細は ☎で問合せください。参加費3000円 (茶菓代含む) 申し込み先 福祉クラブ生協日吉センター内ワーカールズコレクティブ路(みち) ☎(56)30300まで

**Voi Cine Wall!**  
ポインストアート  
「よるざや探偵」Boss  
K夫人の謎  
エンタメ賞 地域厚生  
全国 持続可能な地域創生 エンタメをはじめよう!  
地域どこでも導入できます! ssm  
03-3527-3259(代表) info@nicoanet.jp

そろそろ遺言書を作成したい  
認知症対策になる家族信託について知りたい  
相続発生後の手続きなど、個別のご相談に対応  
**遺言・相続無料相談会**  
開催日 (すべて予約制で安心です)  
3月27日(日) 28日(月)  
4月15日(金) 16日(土)  
5月1日(日) 2日(月)  
提携の専門家(税理士・司法書士等)と協力して対応いたします。  
横浜線小机駅から徒歩4分  
**相続支援センター横浜**  
(HAL 行政書士事務所内)  
ご予約・お問合せ (10時~17時)  
**045-654-8651**

**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。