



えがお 2月号

港区限定

彩りあふれる豊かな生活をもう一度取り戻す

認知症サポーター養成講座
 学ばば認知症の見方が大きく変わると評判

無料 オンライン開催! 自宅 OK
 毎月 8日 13時~15時 開催

認知症のことを正しく理解し、当事者の想い・不安を共有し一緒に考え、住みよい街にしていきたいと思います! 専用テキスト・オレンジカード・オレンジリングもらえます!

参加希望・お問い合わせは QRコード もしくは
 090-8305-1006 kouhokuegao@gmail.com
 協力・佐伯啓輔司法書士事務所

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 kouhokuegao@gmail.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>

市来秀夫さん 93歳



CONTENTS

表紙 市来 秀夫さん 93歳

えがおのお便りサロン

輪踊りの会 向日葵

菊名みんなのひろばのギャラリー

高齢者に大切な終活のお話②

えがおの介護相談所

えがお文壇 真龍堂の占い

えがおスマホ講座 ③

えがおのひろば

えがおの先生 関根 ゆうこ先生

編集後記

港北警察署からお知らせ
還付金があります!は詐欺
↓ 不安なときは迷いなく! ↓
港北警察署546-0110

えがおの掲載内容はコロナ禍による対応の変化や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して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

左から母と甥と秀夫さんと姉母と緒の一枚だけの写真
 国鉄職員の長兄と
 緒に、熊本を経由し鹿
 児島の加治木へ6年生
 のとき移住。「妻が秀
 夫を嫌ったら俺は離婚
 してでも面倒を見る」と
 言われた兄の心情に
 感無量になった。筋炎
 で長期入院し小学6年
 生を2回経験。



市来秀夫さん
 東京府豊多摩郡澁
 谷町常盤松(今の渋谷
 東一番町)生まれ。父は
 内務省で関東大震災の
 際の横浜復興担当責任
 者。7人兄弟の末子。直
 ぐ上の兄と9才離れて
 味噌つかすなんですよ
 と話す。長姉とは22歳
 差。父が4歳、母が8歳
 の時に他界。そのため
 長兄が親代わり。

加治木中学入学後、
 動員されたが、中でも
 本土決戦で大隅半島
 南端に行つた時のこと
 である。作業は単純だ
 ったが腹ペコであった。
 そこで、同宿の数人で
 宿の親父に「国の為
 に働いているのに」と
 交渉。「気持ちわか
 るが配給はこれだから」と
 断られた。この虚しさ
 が忘れられない。

玉音放送は雑音だら
 けで内容は知ることが
 できなかった。終戦4
 日前に校舎が全焼。あ
 と数日早く終戦をだ
 たら焼失せずに済んだ
 とやるせない思い。
 後に鹿児島大学農学
 部農芸化学科に入学し
 土壌肥料、生物化学、
 農産製造を学んだ。
 卒業時公務員試験に
 合格し農林省入省。農
 林経済局農村工業指
 導所配属。山形県新庄
 市に赴任。数年後帰省
 時に突然兄夫妻が用意
 していたお見合いをし
 て28歳で結婚。子ども
 を二人授かる。

若者の邪魔にならないように生きていきたい
 市来秀夫さん

70代で現役を引退。
 この間、20代から続
 けてきた囲碁で現在は
 有段者の腕前。娘は窓
 を明ければ見える距離に暮らす。
 今は幸せですかと伺
 うと「生きてるだけで
 幸せだよ、実は昭和36
 年に腎臓を一つ摘出し
 た。なので還暦まで生
 きることができたが御
 の字と暮らしてきたが
 70を超え米寿を超え、
 卒寿を超えて来た。子
 供や孫ひ孫に囲まれて
 本当に幸せです」と語
 る。

「これまでやってきた
 グラウンドゴルフや麻雀、
 カラオケももちろん
 んですが、口ト6が楽し
 みでね、今となっては一
 攫千金を夢見て口ト6
 を買っているよ。スマホ
 で口ト6関係のホーム
 ページを参考に自分で
 分の統計で予想。売り
 場に出かけることで健
 康にも良いし、脳トレ
 にもなる。深入りしな
 いように資金を決めて
 いる」と教えてくれた。
 渋谷で生まれ父の
 関わった横浜の復興
 して息子さんが横浜の
 大学に通い東京にも出
 やすいこの横浜が大好
 きだと語る。

「人生の縁は不思議
 なものですね」とお話
 しをしながらにこやかに
 写真撮影をさせてい
 ただいた。

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
 リスクを下げるこ
 とがわかっています。
 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
ココセッ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!!

輪踊りの会 向日葵

日吉西町会のいきいき会館で行われている輪踊りの会向日葵さんに伺いました。えがおの表紙に登場した山部先生の教室。

日吉本町の駅上にあるいきいき会館
そこで練習の成果を発表するみなさん。
踊りの好きな人が集まって活気いっぱい



まっようなシーンもいくつもありました。地元できつと踊りの発表会なども増えてくるのでぜひ皆さんも交流をして楽しい会を催してくださいね。「機会を見つけて踊りに興味がある方がおられたらぜひ遊びに来てください」問合わせは山部先生まで ☎090・1666-7971

こちらは80代も活躍する踊り好きの日吉西町の盆踊り催し物で踊っていました。がコロナ禍で練習はするけれども発表の場所がないとのことで今回発表の会を設けたとのこと。皆さんお揃いのピンクの法被を着て全部で5曲踊ります。この日は15名も集合して踊ってくれました。

長い間かけて練習してきた素敵な輪踊りを披露して頂きました。踊っている方は口々に「とにかく楽しくて仕方ない。先生の指導が熱血だけれどもとても面白くて先生の口上を

踊りにはいくつもの形があり、大切なところをきちんと教えてくださり、また踊りの教え方も愛情のこもったとても優しい指導。しかしその中にはたくさん話題があり、つい全員が笑い転げてしま

菊名みんなのひろばは菊名駅徒歩3分にオープンしている地域活動の拠点。地域に暮らす人の交流を促進する場所として人気の高い場所です。ここにはギャラリーがあり、地域の人が本やLP・CDを持ち寄ってきたライブラリーもありです。ギャラリーでは、テーマを決めた展示が企画されています。昨年の「近所文化祭」では、「黒川一郎さんの昭和」と「ヒロシマ消えたかぞく」を巡る展示が行われました。

このギャラリーには錦が丘に60年以上暮らし、地域の歴史を調査した黒川一郎さん(注1)えがお通巻56号令和4年10月号の表紙に登

菊名みんなのひろばの自作の貴重な資料や作品が展示中。黒川さんはみんなのひろばで行われる高齢者サロン「里山べらし」の最高齢の参加者でした。サロンでも錦が丘に住まいを構える経緯などを詳しく話してくれていました。

菊名みんなのひろば 菊名駅西口徒歩3分
錦が丘17-7 ☎・FAX 294-3691



黒川一郎さんの昭和

① 相続トラブルの防止・軽減
これが、遺言書の役割の代表的なイメージでしょうか。相続人の間で揉めないように、遺産の分け方などを指示しておき、遺産分割協議で

② 相続にかかる手間とコストの削減
相続人全員からハンコをもらわずに済みま

③ 相続人たちの心の負担の軽減
仮に法律の定めに従って兄弟全員に平等に分けてくれればよい、という意向の場合でも、その指針を遺言書で残しておいてあげること、相続人たちの心の負担の軽減になります。相続財産：つまりは「おカネ

佐伯啓輔 先生監修 終活のお話② 遺言書の効果
質問・遺言書の効果について教えて

「このことを、家族間で話し合うのは、ストレスだつたりもします。親が望む結果が法律通りの『平等』だったとしても、兄弟姉妹の皆が心情的にすんなりと受け入れてくれるかは分かりません。父母がその指針を示しておいてあげると、兄弟姉妹間で話し合った結果で法律通りとなるのでは、心の負担が違ふというわけです。

このように、遺言書は『探めそのな場合』だけに効果を発揮するわけではありません。私はほんの一部を除いて、年齢や家族構成にかかわらず、遺言書は皆書いておくべき書いと

次回、それぞれの効果から、具体的に特に遺言書を書いておいた方がいい方を挙げてみます。ご相談お問合わせは 司法書士 佐伯啓輔事務所 ☎475・1279まで

えがおのお便りサロン

読者のおたよりを紹介していきます。えがおにお便りをお送りくださいでは、第5回のお便りをご紹介します。

幸せだと思つ時 高田西在住84歳 三村久子

8年近く前に神奈川県から港北区のリリーパワーズと言うサ高住に引っ越して来た私ですが、2年後位に「えがお」との出会いがありました。自分の住んでいる近くにある心cocoroマッサージ店の利用した時の店主にえがおを見せて頂き、編集長本間さんにも紹介して頂き、本間さんが施設にも「えがお」を配布して下さい、現在も「えがお」を毎月、何部か届けて頂いてます。

サ高住の方々や外部の方にお薦めして見て頂いてます。本間さんが川柳講座をサ高住で開いて頂き、その縁でサ高住の方が今も毎月、川柳・短歌など投稿して下さり、楽しみ見せて頂き私も嬉しくて思ってます。

「えがお」初めて拝見して、シニア・高齢者向きで表紙で素晴らしいプラチナ世代の先輩方に元気を貰い、イベントや沢山の活動、色々の情報が見ることができて毎月楽しみです。私も初めて利用させて頂いたのは、港北公会堂の童謡会に参加させて頂いたことでした。又パソコンやスマホのFacebookで港北区の仲間などの皆さんと交流させ頂き、「えがお」を拝見するのが老いてゆく私にとりまして唯一の楽しみです。編集長 本間克之さんよろしくお願ひします。

ひまわり 大豆戸町 73才

国際電話局のオペレーターを30年やっていた。1980年の社内報に私の作った「オペがるた」が掲載された。

「オペレーター私は声の外交官」「ローマオペ仕事のあいまにオペ口説き」「ハイジャック寄港先がきにかかり」「英語より中国語に四苦八苦」などなど!国際電話を繋いでましたといっても今の人にはわからないだろう。こんな時代が来るなんて思いもよらなかった。そう自分が高齢なことさえも考えたことがなかった。ボケボケしてる今「老いがるた」を作ってみよう。「いろいろと物忘れあるそれがどうした」「老人と馬鹿にするなプラチナだ」「若者に声かけられて老いを知る」「聞こえない孤独感じる宴かな」「暇だけど何もしないで昼寝する」「嘘のない自分の感性老いてなお」「んーんと老いがるたをひねりだし」全部お披露目できないのが残念です。皆さんも作ってみたいかがですか?

えがおのサロンではお返事や新しい話題、気になることの投稿などをお待ちしています。以下にぜひご送付下さい。
〒2220032 大豆戸町423-3-102
FAX045-299-6432
kouhokuegao@gmail.com

えがおの介護相談所
制度がある訪問診療というんですよ
介護保険のサービスを利用したいという事で訪問すると一病院に行くのが大変になっちゃうから最近行っていない。介護認定の申請のためには久しぶりに行った。という方が結構な割合でいらつ

訪問診療は、普段は月2回位医師が訪問して薬を出し、具合の悪い時は臨時で医師に訪問してもらつことが出来るサービスです。どのような方法でも

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
☎(540)2861まで

これからの季節は寒くて起きるのが辛い! 布団が恋人! でもこういつとぎにこそお出掛けをしましょう! 家の中にいるばかりだと動くのが億劫になり春になつてもなかなか出掛けにくくなつてしまつてしまいます。まずは感染対策をして近くを散歩から始めましょ

えがお川柳

あけましておめでどうございませう。今年最初の話題は「白」。「富士山」はやはり特別な年でしよう、掲載句以外にも数句ありました。ほんの一瞬、チラッと視界に入るだけで、なぜあんなに幸せな気持ちになるんでしょうか。
日本人にとって大切な山なんだと改めて感じました。今年も川柳、楽しんでみましょう！



新垣先生

白または自由

選者 新垣紀子

紅白の旗が乱れる壇ノ浦
白服女性代議士に多く見る
白髪メッシュイカしたお姉さま
仲直り白黒つけず夫婦間
雪うさぎおひさま昇りなごりの実
グツグツだ真白き富士の嶺見えた日は
大晦日紅白プラス青黄色
白足袋みごとと舞って舞台しめ
まっ昼間盗みに入ったわたし白
白と黒混ぜてもたのしき生きる道
煮足りないおでんの鍋のゆで卵
言の葉を斜に描いてみる余白
白足袋に思いやりのせおもてなし
白髪でシルバー席に自信あり
マンションの間に見える白い富士
白和えを食べる正月ああ母さん
色あせてでも捨てられず白い靴
黒を白吠える先生認知症
白寿まであと1年よ「日寿」です
白布を忍ばせ突撃ロシア兵
雨戸開け雪の富士山今日は吉
白い猫ヒゲ肉球可愛いね
ひとり言夫の命日白百合供え
白き花割かせて嬉し雪の枝
節電が値上げでチャラに白け顔
白紙の目色付けるのは我しだい
歌よりも紅白戦はダンスです
紅白の饅頭だけは覚えてる
白菊を二輪投げ別れの日
白星やむんずと掴む懸賞金
婚礼も喪の花束も白一色
白旗をかかげ勝どき源氏軍
白鷺をカラスと呼んで人だまし
自由吟

前田浩一
マコ
緑黄色よし
アコたん
あつぱれ
あづま男子74
あや子
稲村星笑
うすいかつじ
エミリー
艶鏡
大木安沙
キャリー
九十一才男
ケイ
賢ちゃん
コバ
坂井啓児
参宅朗素
進
スナヤん
誠子
登美子
トモちゃん
トモちゃん
ナイスショット
なべさん
のむさん
浜の邪鬼
はる
壽子
博子
二川徹
朴川

えがお歌壇

明けましておめでどうございませう。今回のお題は「風」、地球を吹き廻る目に見えない風に吹かれながら歌った皆様の風の歌、それぞれの思いがこもっていました。旧かなだと「思ひ」は「思ひ」ですが「ひ」は「火」に通じるそうです。皆様の思い、心の火の伝わる歌今年も楽しみにしています。

風 または自由

選者 山本 登志枝

雑木山一人登れば木枯らしが木々と私を通り抜けゆく
陋屋も住めば都のすき間風心待ちする春の訪れ
風に揺れ冬陽浴びる柿のれん信濃の里の甘き香りよ
寒風に澄み渡る空踊れたる目映い白の冠雪の富士
O・ヘンリーの一葉は風が強くとも舞い落ちはず色褪せるのみ
目も耳も不自由となれる齢ゆえ風の便りも届かぬままに
愛おしい君への手紙は秋風に吹かれて僕は透明となる
風切つてレインボーブリッジの渡り初めフルオープン
夫婦仲もときには意見くひ違ひ許し乍らもふと隙間風
ユトリロの絵画のような裸木に一羽のカラス風に震える
真つ白なフェイクファーにくるまれて木枯らしのなか僕を待つきみ
早春の風が私の内側の汚れた心を清らかにする
自由吟

あや子
壽子
壽子
博子
博子
市川精二
登美子
裕志
本田
おもなが屋
おもなが屋
坂井啓児
北川幾代
往正
さくらんぼ
敦子
好子
あや子
賢一
容一
壽子
ケイ
博子
登美子
いちを
せいじ
フミ
良典
てるこ
坂井啓児
文太郎

えがお俳壇

明けましておめでどうございませう。昨年の漢字は「戦」でした。今年には是非「安」の文字が欲しいですね。次の兼題は「左義長」です。どんどんどんど焼く、注連焼く、など、地方によって言い方が異なります。

選者 大垣鹿乃子
ヨッシャーと我も締めたし年の暮
嫁と孫連れてチャイ飲む年の暮
年の暮写経一筆回顧して
顔の無き人の流れや年の暮れ
惚けし友の手を引き帰る暮れの街
断捨離を思ひ迷うも年の暮
店員の声の大きな年の暮
「戦」と書す世相漢字や年の暮
年の瀬に響き渡るは第九の声
年の暮毎年のごと感謝のみ
一人居や日々気ぜわしき年の暮
自由吟

往正
さくらんぼ
敦子
好子
あや子
賢一
容一
壽子
ケイ
博子
登美子
いちを
せいじ
フミ
良典
てるこ
坂井啓児
文太郎

えがおスマホかんたん講座 ③

データで観るスマホとプラチナ世代
高齢者がスマホ(えが)ではスマートフォンを始める理由はさまざまです。子ども・孫世代に勧められてスマホを持つ人、自ら新しく使ってみたくてという方もいます。

あなたも積極派？

地域活動(町内会など)・講座・イベント(地域祭や講座や祭り、料理・体操など)・ボランティアや旅行などを楽しむ、積極派のアクティビティはスマホ使用率が91%です。左上の表にあるスマホ所有は最新では70%ですから20%以上の差がありますね。スマホを持ちLINEを使って家族や友人と連絡を取り交流するアクティヴなプラチナ世代が今後もより増えていくと予想しています。スマホは健康や老後のお金と同じで早く始め他方が早く使い方に慣れて行くことが肝心。

スマホの所有率

70代のプラチナ世代さんでは、平成27年には13%しかスマホ所持していませんでしたが、令和5年には70%と急激にスマホ所有率が上がっています。参考ですが60代は令和4年にスマホ所有率は91%にもなっています。

家族のすすめ

家族の絆がスマホ所有の最大理由といえるのは嬉しい理由ですね。お父さんお母さんとの交流を大切にしている家族の絆がスマホ所有の最大理由といえるのは嬉しい理由ですね。お父さんお母さんとの交流を大切にしている家族の絆がスマホ所有の最大理由といえるのは嬉しい理由ですね。

えがおの占い 今年の運勢 令和5年の運勢

監修：新横浜・真龍堂さん詳しい相談の希望は☎080(6597)7388まで

2023年2月4日より令和5年、癸卯・四緑木星年に入ります。「癸」は昨年同様「水」を意味しますが雨水や露など静かな水です。卯も暖かく陽気な春の木を表し、四緑木星という星も穏やかさを特徴としていますから、昨年の激しさに変わり少し落ち着いた年になることを願いたいところです。しかし、一方で卯は頑固なうえに前進しかできず、更に四緑木星には優柔不断や風という象意もありますから、あらゆることになかなか具體策が見つからず、進んでは止まりが繰り返されそう。高速道路や鉄道路線はますます延長し、種類がクローズアップされたり、結婚する人が増えるかもしれません。また呼吸器関係や腸の病気に注意。ということはコロナ禍もまだまだと暫く続きそうです。

子	中吉:細心の注意を払いながら前進を	午	末吉:過去は忘れて新たな一歩を
丑	大吉:上昇運の追い風に乗り全力投球	未	小吉:無駄な経費を削り貯蓄の年に
寅	小吉:心穏やかに過ごすことを第一に	申	末吉:今年は人間関係を重視して
卯	中吉:思い切って行動を起こして吉	酉	末吉:食生活を見直してみても
辰	小吉:無理せず身の丈を心掛けて	戌	中吉:自分を信じマイペースを貫き吉
巳	中吉:何事もプラス思考で始めよう	亥	大吉:思い通り事が運ぶが吉凶裏表を忘れず

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 通動手当あり
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

