



えがお 3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



港北童謡の会

第170回 2月21日(火)
竹内 雅孝先生
第171回 3月14日(火)
柴山 秀明先生
港北公会堂 14時~16時
参加者全員で童謡・唱歌を歌います。どなたでも参加できます。
直接会場へお越し下さい。参加費 900円
お問い合わせ 代表 はかりや 070-5556-1491

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>



山本悦子さん 80歳

CONTENTS

表紙 山本悦子さん 80歳

倉屋先生の春夏ファッション提案

アルパ教室 コリーナ

ピープルポート・再生パソコン

高齢者に大切な終活のお話③

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 ④

えがおのひろば

えがおの先生 兼平 和俊先生

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

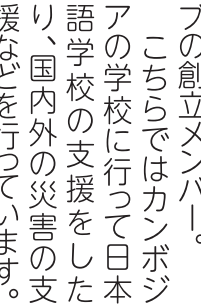
35歳の頃の山本さん
卒業後は絵を描くことに集中。28歳の頃に保険会社に勤めていた夫と結婚。2人の男の子に恵まれる。夫の転勤で大阪生活を体験してきた。駅も近く便利で住みやすい街。
この頃、小さなグループ展に出品していたが、二科展に出品。なんと一回目に入選。数年後には郵便で特選の封書が来て、みたときには飛び上がった喜んだ経験がある。
この時に「死ぬまで絵を描き続けよう」と



悦子さんは金髪で瞳が淡く、周りから「外人・外人」といじめられることもあった。中高校は山脇学園で美術クラブ入部。通学時、赤坂見附で親衛隊の男子が待ち構え、帰日も駅まで送り届けられる毎日。これが嫌で外出を控え自宅で過ごしがちな。かげで大好きな読書や絵を描く毎日。

昭和17年8月20日、東京の目黒区五本木生まれ。姉と8歳違う4人兄弟の3番目。五本木小学校4年の時、描いた絵を母が提出した。全国展覧会で金賞。
この時に早くも絵描きになろうと決心。
悦子さんは金髪で瞳が淡く、周りから「外人・外人」といじめられることもあった。中高校は山脇学園で美術クラブ入部。通学時、赤坂見附で親衛隊の男子が待ち構え、帰日も駅まで送り届けられる毎日。これが嫌で外出を控え自宅で過ごしがちな。かげで大好きな読書や絵を描く毎日。

35歳の頃の山本さん
卒業後は絵を描くことに集中。28歳の頃に保険会社に勤めていた夫と結婚。2人の男の子に恵まれる。夫の転勤で大阪生活を体験してきた。駅も近く便利で住みやすい街。
この頃、小さなグループ展に出品していたが、二科展に出品。なんと一回目に入選。数年後には郵便で特選の封書が来て、みたときには飛び上がった喜んだ経験がある。
この時に「死ぬまで絵を描き続けよう」と



悦子さんは金髪で瞳が淡く、周りから「外人・外人」といじめられることもあった。中高校は山脇学園で美術クラブ入部。通学時、赤坂見附で親衛隊の男子が待ち構え、帰日も駅まで送り届けられる毎日。これが嫌で外出を控え自宅で過ごしがちな。かげで大好きな読書や絵を描く毎日。

決心。山本さんの画風は東郷青児氏に似ていると言われることがありますが、自分の画風と言ったものを確立されたそうです。その画風は最後にコバルトブルーを全面に塗り込めること、これで最終完成形になります。
入選や特選を取ると去年よりも今年、今年よりも来年とクオリティーを上げていくための強いプレッシャーがあるそうです。
山本さんは25年前にロータリークラブに入り、ロータリークラブの創立メンバー。
こちらではカンボジアの学校に行つて日本語学校の支援をしたり、国内外の災害の支援などを行っています。
ロータリーの良いところは職業を超えて皆違う経験を持った方たちが集まり会合ができること。
絵とは何ですか?と尋ねると、人生そのもので、小学校の時に出会えたことが人生となつていくことに喜びを感じるそうです。
今は幸せです。かかと尋ねると、「絵を選んできて生きてきて幸せです。なかなか見つけることができない



好きな事、好きな絵を描き続けたい、それが私の人生ですと強く答えてくれました。

大切なものはと尋ねると「夫と子供と自分の健康。そして絵を描き続けること」とお答えになりました。
もしこれからもシニア世代に声をかけるとするとどうですかとお願ひすると「やっぱり好きなことを諦めずに見つけ続ける事。橋を作るのでも、家をきれいにするのもいいから、とにかく好きなことを見つけて人生を歩んでほしい」とのことでした。
最後にコバルトブルーの事についても一度聞くと、完成と思つた絵に透明なコバルトブルーをキャンパスに乗ることで色が深くなり、より繊細な状態を湛えるようになるとうことでした。

ない人生で「これ」というものを、早く見つけたことが幸せにつながりました」と語ります。
毎朝、健康のため体操を10年継続中。

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のがわかっています。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!!

アルパ教室・コリーナ



レッスン前の吉田(左)さんと峰岸先生(右)

アルパとはスペインでハープのことです。日本では南米の民族楽器のハープを称してアルパと呼んでいます。アメリカ大陸発見後スペイン人がキリスト教の布教時に持ち込んだハープを現地の先住民が真似して楽器を作り演奏を始め、それが民族楽器として定着しました。



素敵な曲を演奏中のおふたり!

特にパラグアイ・ペルー・ベネズエラ・メキシコなどが盛んに演奏されるようになってきました。現地では男性が演奏することが多い楽器なのだそうです。

アンサンブル練習でグループレッスンなどもおこないます。アルパに向いているのはピアノ経験者。左手が伴奏で右手がメロディーなのでその辺がピアノ演奏に似ています。また楽譜を使わず

演奏するその場で、その自由度が高いのも特徴です。参加された吉田さん(70代)はラジオを聴いている時にアルパの音色を聴き、早速興味をもちコンサートに行ったりはやり虜になりました。『南米の曲はリズムがとっても魅力的で演奏しているだけでもとっても楽しい!』とのこと。取材時にお二人の演奏を聴かせていただきました。心に直接響く音色でした。低音の広がりや高音の小気味よさなどは素晴らしいと感じました。レッスンや見学などのご相談は峰岸先生までどうぞ。☎090025254143まで

倉屋先生の春夏のファッション提案

アクティヴシニアの'23春夏トレンド

2023年春夏ファッションに向けて大切なこと。コロナ禍による3年間のネガティブな思考が優先しすぎてしま



い、抑圧された環境の中で生活をしてきた。そして2023年世界的コロナの恐怖から解放される「Let'sgoing? さあ出かけよう」のムードが

SSコレクションで息吹き、外出ムードがトレンドの予感がしてきた。コラージュでお分かりのように、パステルカラーや開放的な肌見せ、軽くてクリーンで活動的なデザインを提案、これまでにないSDGs(持続可能な開発目標)への対応も試みるシーズンになりそう。特に目につくのはユーティリティ(役に立つ・機能的の意味)スタイル。フードのついたパーカーやブルゾン、カーゴパンツなどアウトドアやスポーティーなウェアを都会的に洗練させている。これまでと違うのは光沢のあるサテン地など、よりおしゃれ感覚の素材や、ピンクやグリーン、パステルカラーが使われている点。体に沿ったニットや透け感のあるドレスなどフェミニンな服とコーディネートするのが新しい。もう一つ、外出ムードを感じさせるのがテーラードジャケットの復活。

今季はしなやかな薄地やきれいな色でごく軽やかに仕立ててあるのがポイントな気配を感じる。



(文・写真 倉屋ゆうじ)

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積極的にお待ちしています。

以下にぜひご送付下さい。

〒222-0032 大豆戸町423-3-102 えがおのサロン FAX045-299-6432 kouhokuegao@gmail.com



ピープルポート

ピープルポートは母国で暮らせられない難民を日本語ができなくても可能なパソコン対応の仕事を提供する企業でベンチャー企業として環境問題 難民問題の解決を目指し設立。廃棄されるパソコン(以下PC)を回収。その一部を子どもの暮らしや部に貢献する団体に寄付して貰います。PC廃棄は多くのCO2・ゴミ問題も加速。この課題解決の仕組みにも貢献。

円以上かかってしまう。使い方や要望を聴き、それにあった提案。ピープルポートではお手頃の29800円以下のPCがあります。今回はカメラなしPCで良い人向けにもっと安いPCも準備する予定です。ネット通販で中古パソコン購入もありませんが、地元のお社で製品や顔を見て購入をする方が絶対に安心! 電源の入れ方やマウスの接続方法などは最初の段階で教えてくださるそうです。

再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。

再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。

再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。

再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。再生品は安心? 企業から回収したPCは再生品となり世の中にも何度流通します。

えがおの介護相談所 季節の変わり目に注意しながら暮らして。この号が出る時はまだ寒いと思えますが、3月後半くらいから暖かくなってきましたが、体調を崩す人が多くあるのでご注意ください。気候の変化で自律神経のリズムがずれるためと

えがおの介護相談所 季節の変わり目に注意しながら暮らして。この号が出る時はまだ寒いと思えますが、3月後半くらいから暖かくなってきましたが、体調を崩す人が多くあるのでご注意ください。気候の変化で自律神経のリズムがずれるためと

えがおの介護相談所 季節の変わり目に注意しながら暮らして。この号が出る時はまだ寒いと思えますが、3月後半くらいから暖かくなってきましたが、体調を崩す人が多くあるのでご注意ください。気候の変化で自律神経のリズムがずれるためと

佐伯啓輔 先生監修 終活のお話 ③ 遺言書を書く人



質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問

質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問 質問

えがおお川柳

先日「サラッと二句！わたしの川柳コンクール(旧サラリーマン川柳)」のベスト100が発表されましたね。せっかくの機会です。笑っておしまいしないで、今度は学びの視点でサラ川を見直してみよう。

言葉の選び方やパターン、下五のまとめ方など、きつと参考になるはずですよ。

お願ひ または自由

選者 新垣紀子



新垣先生

賽銭の額の分だけ聞き届け
願ひ事年相応にしばみゆく
願ひ乗せ責任重し5円玉
お願ひでたまされ続けた我が人生
兎君そのまま寝てて亀男より
お願ひもこれで最後よねえお願ひ
願ひごと頼んだけれど願ひ下げ
幼兒の小さき願ひ母は聴く
ゴミまとも一言添えて送り出す
今すぐに戦争コロナ終わらせて
蝶になり命を終える南国で
天罰を早く与えてプーチンに
願ひごと五円で七つかける妻
花粉さん悲惨な飛散やめてくれ
手土産はさては何かの願ひ事
恵方巻無病息災高くつき
お願ひはするよりされる方になれ
夕食時妻がすり寄る給料日
オリオンよ頼むから射てくれウラジミル
いつまでも食の楽しみ味わいた
兄らのため願ひは一つ世界の和
一生に一度の願ひ二度三度
年取ると願ひ事でもパツと出す
いにしへの願ひが宿る道祖神
願ひごと言う暇もなく星流れ
軍事力お願ひだから上げないで
初詣人手が多い寺社へ行き
すくすくとそれだけ願うそれでいい
パスワードお願ひたまには当たつてよ

自由吟

百歳とせ口無事にと初詣
「聞く力」もため庶民は「泣く力」
小正月白菜漬けが欲しくなり
猫舌が挑むおでんの蒟蒻よ
友離別つないだ賀状20年
ストレスをためずに笑顔絶やさずに
残り火を惜しむが如く語り飲む
初笑い去年の事を又笑う
花の香に乙女大きなくしやみ出る
鯛焼きのしつぽの餡の至福感
痴呆症白内障で取る免許
ガラス窓孫がみがついて幸入る
筋トレと思つてこなす結露拭き

山本とん一
わびすけ
あつぱれ
あづま男子74
あや子
稲村屋笑
うすいかつじ
エミリー
艶競
大木安沙
大津とも子
坂井啓児
式守権之助
杉さん
進
スナヤン
だいちゃん
たけし
トモちゃん
なべさん
のむさん
はる
博子
二川徹
朴川
文太郎
前田浩一
まご爺
みーこ
参宅朗素
進
スナヤン
式守権之助
ナイシヨット
なべさん
二川徹
文太郎
緑黄色よし
わびすけ
あすなろ
アコたん
艶競

えがお歌壇

山部赤人の(田児の浦)うち出でて見れば真白にぞ不盡の高嶺に雪は降りける、西行の(風)なびく富士の煙の空にきえてゆくへも知らぬ我が思ひかな、山崎方代(八階)の窓の向うにっこりと不二が笑つて登りおりたりと万葉集の昔から詠まれ続けていつか日本人のふるさとのような富士山。皆様のさまざまな角度から歌われた富士山の歌にも、日本人のなかにある富士山への思いが伝わってきました。気高い富士山を心に生きてゆきたいとも思いました。

富士山 または自由

山本 登志枝 選

新幹線の窓に見えたる富士真白帰りの道の富士茜色
新年の澄む空のもと富士が嶺を仰ぎ見ていて心あらわる
雪煙る富士の雄姿の借景は群青の空 世界の遺産
茜さす富士の裾野は宿の窓 初日の出待つカメラ構えて
ハンドルを右に切つたら忽然と道の彼方に富士の頂
峠越えれば目前にある富士の山雲にかくれて裾さえ見え
その昔人いなくともこの星に雪の降りつつ富士山ありたり
元日の朝に見えし富士山が二人の歴史に書き込まれた日
この街に富士見の坂がありましたあなたと並んで夕焼け見たり
ジェット機をみている僕もジェット機に乗っている僕も富士を見て
海わたり箱根を越えて富士麓の街に行くなりキミを迎えに
一日を歩き続けて三里塚富士の頂きにわすれか近づくと
幼き日通学路から見た富士山にかけた願ひはまだ願ひです
富士山にともに登った若い日の景色ふたたび妻に見せたい
富士と空その境界に迷いなくそうだ明日は告白しよう

自由
山間のせせらぎの羊歯の葉のかけに冬の葎が赤く四、五粒
豊穣と厄祓いこめとつ国へ特大左義長贈呈欲す
苦しき夜ふつと広がる夕焼けは幼き日に見し西方浄土
透明な冬宵の青空いちだんと光り見ゆるは三日月と星
「父さんに似ている」という父の亡き妻の小声を抱きしめている
おもなげ屋
歌夢

今年左義長は如何でしたか。コロナ禍中の為中止の
処も有ったことと思います。今年こそコロナ菌は退散し
て欲しいですね。次号は「猫の恋」です。最近恋猫の声
を聞くことも稀になり、少し淋しいです。
せめて句の中でも鳴かせてあげましょう。

えがお俳壇

左義長や禰宜の若妻多事多端 さくらんぼ
村人を潜り少女の吉書揚 あや子
左義長やアルミホイルの芋くべる 文太郎
松脂の匂い微かにどんど焼き いちを
それぞれ陣を川原にどんど焼き フミ
過去といふ燃やせざるものどどど火 往正
左義長の天をも焦がす龍の舌 賢一
つむじ風うまれどどど煙浴ぶ 容一
左義長の赤い炎に清められ ケイ
とつ国へどどどのほむら厄祓い 坂井啓児

自由
新年の花の多彩の散歩道 敦子
寒日和 御朱印求め寺巡り 良典
孫まかせスローテンポのお正月 てるこ
朝刊に貼りついてくる寒さかな せいじ
小正月篠竹につるしスルメ焼く 小林誠
一升枰筆入れて待つ節分祭 三徑
冬の秘湯裸体がゆらりと立ち上がる 博子
ふるるに欠けゆくうから虎落笛 好子

えがおスマホかんたん講座④

スマホが便利なのは
は何か良いの？
スマホが便利なのは
わかると言う方が多い
と思います。

① スマホは
カメラが高性能
ガラケーに比べて写真
の美しさが圧倒的に違
います。画面も大変明る
いのでデジタルカメラの
品質を大きく超えてい
ることがほとんどです。
えがおで使っている写
真は基本的に 아이폰
と言つスマホのカメラで
撮影。大きな一眼レフカ
メラを使っているわけで
はないのですよ。

② スマホは簡単
にナビになる
設定無しで自動車でも
使えるナビになりま
す。住所がわからなくて
も施設名でも案内可能。
設定で電車・徒歩を
選ぶことも可能です。

③ 健康管理も！
ウォーキングはプラチナ
世代にとっても大切
えがおがお勧めするの
が **MaiPo(マイポ)** と
言つ歩数計アプリです。

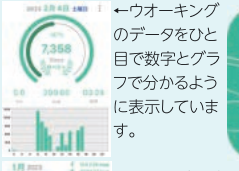
④ 脳トレも得意
スマホには脳トレができ
るアプリが大変多いのも
魅力です。種類はなんでも
あり！囲碁将棋・漢字
書き取り・計算・パズルや
間違い探しなどたくさん
種類があります。
体力気力ともに脳トレ
も挑戦してみましよう！



よく普通に記念撮ったファミレスのデザートですきれい！



↑アイコンはこれ。100万ダウンロードの人気アプリ会員登録なしで利用可能。最初に身長・体重と目標とする歩数を入力だけ。



ウォーキングのデータをひと目で数字とグラフで分かるように表示しています。←月間でどれだけ歩いたかなどが色の濃さで一目瞭然。シンプルズベストですね

監修真龍堂 えがおの占い 2/15~3/14

監修：新横浜・真龍堂さん詳しい相談の希望は☎080(6597)7388まで

立春を過ぎ徐々に新しい運気が流れ始めました。人は皆、良い時も悪い時もありますが、良い時こそ調子に乗らず謙虚に、低迷を感じる時は難が少しでも減るように努め「驕らず諦めず」で今年も前向きに行きましょう！

子	思惑通り進まなくてもへこまず 落ち着いて	午	後半に向け運気上昇
丑	無理せず分相応を目標にして吉	未	人間関係に良い変化あり充実へ
寅	前半はとにかく体力温存に努めて	申	慣れたことでも手を抜かず
卯	努力実って気分爽快	酉	特に後半冷静沈着を忘れずに
辰	今の幸せを繋げる努力を	戌	新しい勉強を始めるにはベストな時
巳	道理をわきまえた謙虚さで 好感度 UP	亥	固執より柔軟さが吉を呼ぶ

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

区役所や、警察官を装った電話でお金を騙し取りられる被害が増! 『あなたのクレジットカードが犯罪に使われた』『保険の未納金がある』など! 『銀行』『消費生活センター』を名乗ることも! 港北警察署 ☎546・0110 『銀行』『消費生活センター』を名乗ることも! 港北警察署 ☎546・0110 港北区役所 ☎540・2323 に相談しましよ!!



お花のお知らせ

大倉山観梅会 大倉山公園
大倉山記念館 2月25-26日

網島もも祭り 3月12日
網島市民の森の桃の里広場

網島公園さくらまつり
3月25日 網島公園

春のイタリア料理教室

フレンチ出身の講師から楽しく本場イタリアの味を学びます。3月18日(土)10時〜13時 先着9人 費用2200円 申し込みは2月18日(土)10時〜10時 城郷小机地区センター 472-1331

泉の和・フオンデー

泉の輪 3月3日(金) 10時〜12時 日吉本町4-1-55 10時〜11時 腰痛ストレッチ 10時半〜11時半 11時〜おからこんこからあげの料理教室
1講座5000円・アロマハンドリートメント有り・先生も各講座参加。地域の皆さんのコミュニケーションが広がることを目的。各講座5名まで先着順予約制 561-6405

えがおの先生

港区 まちの先生
兼平 和俊先生
高校1年生の時から始めたクラシックギター歴は50年以上。NHKの「ギター教室」をきっかけに独習開始、社会人になってからプロのレッスンを受講。神保町の某ギターショップで毎月開催されている「土曜ゼミ」という演奏会があります。これに参加していた横浜在住のギター友達を募って、予行演習的に人前演奏の練習会として2004年に「アランフェスギターサークル」を立ち上げました。主な会場は大倉山記念館です。今ではFacebookを通じて100人を超える登録メンバーがおり、毎月開催しています。ギターと言うとピックで弾くアコースティックギターやエレキギターを思い浮かべる方が多い様に思いますが、繊細で美しいクラシックギターは別物です。クラシックギターを、人前で上手に弾けたときの喜び・達成感には大変素晴らしいものがあります。いきなり「禁じられた遊び」を弾きたいと言う方も多のですが、この曲は中級レベルの曲で難しいテクニックがあります。これから始めて挫折する人も多くいらっしゃいます。ゼロから楽器を始める場合は、独学ではなくきちんと基礎から練習しないと長続きしません。ただ、ギター教室に通うには一大決心も必要でしょう。私自身は大した演奏家ではありませんが、ギター初心者の方・再チャレンジされたい方の、ギター教室探し・練習方法・ギター選び・ギター友達探し等の水先案内人としてお役に立てると思っています。港区の「まちの先生」にも登録しております。

菊名川柳クラブ

一緒に川柳を楽しみましょう。体験会(3月15日(水) 10時〜11時) 参加費1000円・筆記用具・申込開始2月15日(水) 10時〜11時 菊名川柳クラブ事務局 401-4964 先着4名

日吉マジックメンバー募集

平成8年サークル・日吉マジック誕生。港北区中心に活動。①日吉マジック第20回日吉マジック発表会・入場無料・2月19日(日) 13時〜15時 日吉マジック発表会事務局 090-1273-6703 二橋

障害理解の上映会

このころのバリアフリープロジェクタ上映会(不安の正体) 精神障害者グループホームと地域「精神障害者グループホーム」開設・地域住民の反対運動のドキュメンタリー 3月11日(土) 10時〜11時半 新羽地域ケアプラザ 定員40名 先着順 申込2月21日(火) 窓口 0544-27207

いきいきアート

仲間募集。毎月第1土曜。3月4日(土)12時10分〜14時半 城郷小机地区センター 費用2500円 手ぶらで材料費込 0800-54185071 越前3月カリアワーを描く

ミニ歌声広場

昭和の歌をギターとウクレレの伴奏で楽しむ。3月11日(土) 13時〜14時 無料・師岡コミュニティハウス先着25人 申込2月16日(木) 10時〜11時 先着受付 534-24439

水野次郎氏講演会

テーマ「政局」2月25日(土)13時〜15時 いきいき会館 参加費3000円・定員24名 先着問 090-6036-1998 3. 神島・主催: 日吉を知る会

篠原地区センターからのお知らせ

①パソコン相談室&ひろば: 簡単な相談を個別に受付 3月4日(土)10時〜11時半 申込2月15日(日)10時〜11時半 申込2月15日(日)10時〜11時半 申込2月15日(日)10時〜11時半 申込2月15日(日)10時〜11時半

奇り道コンサート

入場無料・予約不要・大倉山記念館 3月19日(日) チェロで奏でる日本の調べ、西洋の名作 ①14時〜15時 ②15時半〜16時半 北條辺記 瀧廉太郎 荒城の月 海辺の祈り フォレエレジー・バッハ エロ組曲 第2番他 544-1881

世のために田を耕す

実業家の教育・福祉活動大倉邦彦の教育活動と理念 講演14時〜15時 館内見学 15時〜16時 大倉山記念館 講師 星原大輔(大倉精神文化研究所 研究部長 定員20名) 入場無料、要申込 先着 544-20051

相談に乗ります!

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。
☎090-9975-8056
メール aranjuetz2005@gmail.com メールは→
兼平先生への問い合わせ・講座依頼などは上記・えがおまで TEL 090-8305-1006 FAX 045-299-6432

遺言・相続・就活の相談会

遺言書をご検討の方おひとり様、おふたり様で、死後事務委任など亡くなった後のことが気になる方、相続が発生した方、ご自宅の相続登記業務は令和6年4月1日から、認知症対策、銀行口座凍結対策で任意後見契約・家族信託検討中、何から相談していいかわからない方も、お気軽にご相談ください。2月25日(土) 10時〜17時 限定5組 ①10時〜11時 ②11時半〜12時半 ③13時〜14時 ④14時半〜15時半 ⑤16時〜17時 会場 新横浜2-14-4 シルバビル 8階 司法書士 佐伯啓輔事務所 ☎475-1279 予約担当係

丸紀直売会

地元産の直売場が直売会開催 3月4日(土)9時〜11時 日吉はよもぎょうどん・新吉田東7-2710 ☎543-4289

大綱こみゆに亭

落語・手品のミニ寄席 3月4日(土)14時〜15時半 無料 定員40人 出演 大尾亭狸久・都柴子他 大綱中 コミュニティハウス ☎547-2761

春のどらみコンサート

うたとピアノとオカリナとパーカッション 唱歌からオリジナル曲を先取り 2月19日(日) 13時半〜15時半 全席自由 自由ギヤラリー&スペース 弥平・篠原北1-5-5 ケット2500円(限定30席) 予約早め問 090-3229-4166

健康チエック

体組成計や血管年齢など測定 定期的測定で健康を測定 後援 練成 3月24日(金) 10〜12時 参加無料 検定測定有 申 福祉クラブ 生協 561-30300(平日) 9〜17時

寿楽荘からお知らせ

①趣味の教室(4月〜9月) 募集2月28日まで(窓口申込 8時〜17時) 持ち参27日まで 往復葉書に講座・住・名・性・歳記入 28日必着 講座↓ 絵画・ヨガ・ピラティス・音読・日舞工芸 サイザウクレレ・そば 歴史・外国人講師 英語 語り 絵・お寺と神社 計13講座 詳細問 ☎4333-1211 ②若返りの音楽レク 3月7日(火)10時〜12時 申込2月20日(月)9時〜12時 申込2月20日(月)9時〜12時 窓 ☎333-3333 やか体操 3月16日(木)10時〜12時 申込3月1日(水)9時〜12時 窓 ☎333-3333 ④ポールウォーキング体験(全2回) 3月14日(火) 23日(木)10時〜11時半 申込2月25日(土)9時〜12時 窓 ☎以降各15人 費用当日保険代50円 菊名寿楽荘 ☎4333-1255

包丁の研ぎ方教室

本格的砥石を使った包丁研ぎの技術を学びます。包丁2本持ち込み可 3月25日(土)10時〜12時 先着15人 800円 申込2月15日(水)10時〜11時 城郷小机地区センター 来館 472-1331

夢食堂開催!

3月からこども夢食堂、シルバード食堂を開催します! 第13金曜17時〜19時 開催 大倉山1-26-17 とも100円 大人400円 限定20食 問 0544-23638

スクエアステップ

参加費無料・菊名地区センター 毎月1回、第4月曜13時〜14時半 問い合わせ 菊名北保健活動推進委員 島村 ☎421-1699

裁縫のお手伝い

クッション・カーテンなどを生地から縫ってくださる方募集! 希望者 ☎090-999688 2064 チームK(ケ)までご相談ください。報酬有り

青柳さんの写真館

2月3日に撮影したクリスマスローズです。撮影場所は新吉田東1付近です

港北図書館から

①戦前、爆発的な人気を博した横綱「武蔵山」日吉本町で生まれ、神奈川県出身唯一の横綱。悲劇的な生涯、土地と時代について、資料提供 大倉山精神文化研究所 パネル会 期3月23日(木)〜4月20日(木) ②講演会 4月9日(日)14時〜15時半 講師 平井誠二氏 定員40人 申込3月15日(水)9時半 図書館カウンター! 先着 ☎421-1211

吹矢で健康に

喉、気管支を鍛え、誤嚥防止にも効果絶大。菊名駅前ハタ楽器で公認指導員付き1回30分 無料体験を随時受付中! 年齢制限なし ☎434-1100 ハタ楽器菊名センター

骨盤・背骨の歪みケア

ゴムバンドと運動枕で骨盤背骨の歪みのケア 体験 人気講座の第2弾 3月8日(日) 水 全2回 10時〜11時半 募集10名 参加費1200円(レンタル料込) 申込は往復葉書 2月18日(土) 必着 骨盤と名住 返信明記が直接受付 申 2233006 2日 吉本町1-11-13 吉地区センター ☎561-6767

認知症講座・コグニサイズ

認知症サポーター養成講座 コグニサイズ体験会 3月3日(金) 13時〜15時 横浜北 YMC A 定員30名 参加費無料 ☎4333-4321 担当飯野

編集後記

僕のお母さんは昭和8年生まれ。生きていたら89才。取材でもっと長寿の方にお話を聞く機会が沢山。でも僕のお母さんはもう30年前の寒の日の朝に59歳で天国に行きました。そしてお母さんが生きていなかったら、僕の人生は僕が勝手に生きていくだけです!

えがおの先生

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!

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

再生パソコン販売会のお知らせ

日程: 3月9日(木) ~ 3月14日(火)
時間: 11:00~18:00
場所: アピタ横浜網島 1階スーパーレジ前

初期設定済みで簡単操作
スタッフがパソコン選びをお手伝いします!

29,800円 ~ (販売元) ビールポート株式会社
横浜市港北区菊名6-14-7 1階
TEL: 050-5328-8187

任意後見契約締結サービス 家族信託組成サービス

たくする
司法書士による
認知症対策 老後の財産管理の備え
のお手伝い

司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

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