



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

毎月第3日曜日 12時~最終 20:00 まで菊名みんなのひろばにて開催

えがおの日

えがお食堂 18歳以下無料・大人 500円以上!
 えがお認知症カフェ 当事者・有資格者がいる!
 紙芝居・滑舌体操 地域のボランティア大活躍!
 スマホ座談会 スマホの疑問を解決 (参加費 300円)
 介護のひろば 学んで語って (参加費 300円)

お問い合わせ ☎090-8305-1006
 参加・手伝い・ボランティア・相談等

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>



湯川 和彦さん 95歳

CONTENTS

表紙 湯川 和彦さん 95歳
 倉屋先生の春夏ファッション提案
 よろず相談コーナー
 仲よしダンスクラブ
 ライブリートーク
 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 ⑤
 えがおのひろば
 えがおの先生 馬場 睦子先生
 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



单身赴任中いつも定期入れに

父の仕事は鉄道関係で母はしっかり勉強を、と厳しく育ててくれた。それでも「僕の成績はあひるの行列(2の行列)だよ」と周囲を明るくする言葉を屈託のない笑顔で語る。

小学3年生頃始めた柔道は中学校は黒帯の腕前。また海が近いこともあり瀬戸内海で泳いでばかりいたことから水泳、特に日本泳法が上手で、海軍の兵士に泳ぎを教えたこともあると得意げに話す。「ちいちゃい頃は毎日海辺や山をみんな走り回っていた。あの頃は楽しかったなあ、好きな女の子もいたんだよ」と明るく語る。



25歳の湯川さん

小さな心のときめきにいつも耳をかたむけていたい

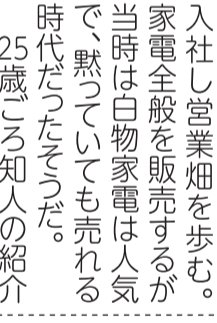
湯川 和彦さん
 昭和2年9月10日 広島宮原生まれ。生まれたところは海の近く。4人兄弟の末っ子。2・3番目の兄はとも出来が良く1番上と僕だけが勉強がダメなんだよ、と人を笑わせるように明るく語る。中学校から福山にある誠之館中学に通う。



75歳 金婚式の写真

父の仕事は鉄道関係で母はしっかり勉強を、と厳しく育ててくれた。それでも「僕の成績はあひるの行列(2の行列)だよ」と周囲を明るくする言葉を屈託のない笑顔で語る。

小学3年生頃始めた柔道は中学校は黒帯の腕前。また海が近いこともあり瀬戸内海で泳いでばかりいたことから水泳、特に日本泳法が上手で、海軍の兵士に泳ぎを教えたこともあると得意げに話す。「ちいちゃい頃は毎日海辺や山をみんな走り回っていた。あの頃は楽しかったなあ、好きな女の子もいたんだよ」と明るく語る。



30代。家族旅行の笑顔

慶応大学に入学し上京、渋谷区南平台の友人のお宅に居候「お世話になる代わりに勉強を教えていたんだよ」といたずらっぽく話す。

大学卒業後、東芝に入社し営業畑を歩む。家電全般を販売するが当時は白物家電は人気で、黙っていても売れる時代だったそうだ。

25歳ごろ知人の紹介で妻と出会い、2人の娘をもつけた。

テレビ時代を迎え、東芝も番組スポンサーとしての役割を増やしていく中、広告部長となった40代の和彦さんは、漫画「サザエさん」をアニメ番組として制作することを提案し実現。今も続くあの国民的人気番組である。

「日曜の夕方6時半は家族団欒の時間だから幸せな番組を」と考えてサザエさんを選び、番組を長く継続させるために尽力。

放送開始から53年、今も続いていることがとても嬉しいと思う。当時の裏話として広告代理店の選抜選考などで会社のために苦渋の

決断をした苦労話も。一方では当時懇意にしていた作者長谷川町子さんが、和彦さんが趣味のゴルフをしている絵を描いて贈ってくれたのは家族全員で大喜びの忘れがたいエピソードである。

单身赴任の頃に描き始めた絵画にもたくさん思い出があり、自宅に飾っていた油絵は来客にも評判だった。これからの事は「習字も書きたい、囲碁も英語もやりたい。やってみたいことばかりだよ」とのこと。

今は幸せですかと聞くと「今は最高。2人の娘に見守られて本当に幸せ。本当にありがたんだ」とはつきりと満面の笑みで答える。

これからプラチナ世代を迎える人にアドバイスをお願いすると「自分のやり方で自分らしく楽しんで行くというところが一番いいよ」と力強い答えが返ってきた。

広島で生まれ大学入学で東京に、その後大倉山、師岡と暮らし現在は新羽町の介護付老人ホーム暮らしで暮らしている。「この皆さんのあたたかい支えがあるから毎日ですごく幸せなんだよ」と何度も繰り返す。

デイサービスを楽しみ、さらに港北での生活を楽しむ、またご家族の面会を何よりも楽しみに和彦さんでした。

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!!

よろず相談サロン大曽根

こちらは大曽根町内の小林朝子さんと小倉多美子さんが始めたスマホのちよつとした困りごとをサポートする集まりです。

民生委員や社会福祉協議会、生活支援担当さんがいらつしやることもあり自然とおしゃべりから地域の相談事や困り事までお話を聞いてくださることができ、素敵なサロンです。

この日もお伺いするとスマホの使い方について教えてくださる先生方が5名、教わっている人が5名と、ほぼマンツーマンのメンバーで教えてくださいます。

講座形式と言うよりは相談形式です。地域では樽町地域プラザが携帯会社さんと一緒にスマホ講座を開催しましたが、小倉さんが「もつとわかりやすいも



「とか」「おんなじことを何度聞いても毎回丁寧に教えてくれるからここが1番だよ」
「買い物のときにスマホでお支払いをしたい。前日も習ったんだけどやっぱレジに行くとなかなかうまくできないからもう一回習いにきたのよ」と語る人もいらつしやいました。
おしゃべりの中にスマホの使い方が聞こえてくるのが自然ですね。地域の人が自然に集い、スマホをきつかけに会話が生まれて知り合いが次々と集まってくるようなそんな素敵なよろず相談サロン。

各地域で民生委員さんや社会福祉協議会の活動があります。それぞれの特性を活かして多くえがおを作るきつかけとなつていきますね。問い合わせは大曽根地区社協 ☎0800-737-8994まで

えがおの便利サロン

えがおにはお電話、封書、お葉書、FAX、メール、ラインなどでお便りを頂いています。そのいくつかを掲載致します。

えがお 3月号編集後記を読んでいます。

お若い時お母様とお別れして今までのご経験が本間様の現在のご活躍があるのですね。お母様もきっとお喜びの事と思います。まだまだ寒い日があります。お気を付けてご活躍くださいませ。陰ながら高齢者の一人として応援しております。(区内Oさん)

編集長より返信

温かいお便り、そして応援ありがとうございます。えがおも両親が愛情込めて産み育ててくれたからこそできること、働くことができることも両親に感謝です。

毎回これだけの情報をお一人で作っていると聞きとても驚きました。そんな中大変申し訳ないのですが要望があります。えがおひろばに掲載されている情報ですが私の手元に閲覧板でやってくるのが毎月月初めなのです。よく読むとえがおは15日発行と書いてあります。高齢のため地区センターやケアプラザに取りに行くことができず閲覧板で楽しんでいます。なるべく発行日より遠い情報を掲載していただけるとありがたいと思います。大変な中ご要望で申し訳ありませんが宜しくお願い致します。(師岡Oさん)

編集長より返信

お便りありがとうございます。何回かえがおは発行日を15日としていますが閲覧板は地域のご厚意で入れていただいています。月初に地域の閲覧板が回ることが多いので発行月の情報はすでに終了ということもありますね。これからは発行翌月以降の情報を中心にしていきます。ご意見ありがたく頂戴いたしました!

えがおの発行・編集・配達お疲れ様です。いつも楽しみにしています。いつも気になっているのですがこちらの新聞は無料ですがどうやって経済的に成り立っているのでしょうか。えがおの読者の方と会った際にも話題になりました。(綱島Mさん)

編集長より返信

ありがとうございます。えがおは広告をもとに発行しています。多くの広告主の皆さんに支えられています。しかしまだまだ広告費だけでは採算が合わない状況です。お恥ずかしながら介護福祉士として現役で夜勤をしながら発行を続けています。応援も受け付けていますので宜しくお願い致します。

えがおを寄付で応援!
横浜銀行 菊名支店(395) 普通 6059770 克美企画 本間克之

えがおのサロンでは投稿への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

仲良しダンスクラブ

仲良しダンスクラブ
こちらは平成元年(1989年)の綱島地区センター開館から始まっている歴史のあるダンスクラブです。



最初にみんなでラジオ体操 健康です!

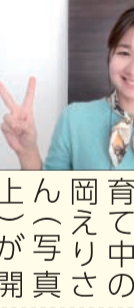
栃木先生と梅沢先生が担当をしてくださっています。時代が流れて今ではベテランが集まって踊っています。ダンスをしているととても若々しくて、何より姿勢がとつてもよき。きつとして気持ちが良いのよ、とお話をされる石野さんは89歳。コロナのこともあつて



メンバーは減ってきました。それでも皆さんいろいろなところにダンスパーティーに出かけられて楽しんでいらつしやいます。

特に男性は気遣いがとても大切とお話をしてくれました。身につけるもの・口臭など気をつけ、お互いにマナーやエチケットを守つて丁寧に接していくことがとても大切。このような気遣いを学ぶ場面にもあります。

えがおの介護相談所
まさかと思つたままにできることをしておきましょう
よく聞く話と思つていますが「介護は急に始まります」。昨日まで普通に暮らしていた人が、一回転んだだけで車いす生活になったり、風邪から肺炎になってベッドから動けなくなつたり、というのはいくらでもあります。介護が必要になつた



名前がライブリー
ネットを通じて話をする
ため新しいサービスです。
神奈川に住む子育て中の岡えりさん(写真上)が開

あなたは今、話したいがきつと見つかるライブコミュニケーションサービス
えがお読者の多くはプラチナ世代です。楽しく暮らしたい気持ちは同じです。けれど諸事情で外出がままならないこともあり。また誰かに話したいけれどあんまり身近だと思つたことを吐き出すのはちよつと。そんなときにぴつたりなサービスがあります。

ときのことを想像しながら、「自宅の状態を確認してみよう」といざとなつたらトイレから5mくらいのところ介護用ベッドを置くスペース(最低2x1m)はあるでしょうか。普通の廊下であれば車いすが通れますが、廊下に電話台などが置かれて部分的に狭くなつていませんか。

LivelyTalkを体験できる! LINE 友だち追加で 2,100円分のポイントプレゼント!
LINE QR code

発したサービスです。本年2月に神奈川ビジネスオーデイションで特別賞とはまぎん賞を受賞したこのサービスは多世代から大変注目されています。話を聞くことが仕事に繋がりが自宅でも暮らしている状況を超えて働くことができます。また自分の気持ちや愚痴や本音を話すことで聞き手の応援になるのです。

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

LivelyTalkに新規登録
①ライブリートークペ
②メールアドレスで登録完了(最短10秒!)

登録するのは本当に簡単
まず10秒で新規登録
①ライブリートークペ
②メールアドレスで登録完了(最短10秒!)

孤立とは...①会話の欠如、②「頼れる人」の欠如、③「手助けする関係」の欠如、と言われてます。どれも他人との関わりに関することですね。得意人にはなんてことない交流でも最初の一步は大きいもの。ぜひ迎え入れに尽力しましょう!

えがおにみなさんもお便りしてみませんか? 紙面の感想や要望、もちろん苦情も受け付けます。でも嬉しいのはお褒めの言葉。両親に褒められたように嬉しいです! お便りを書くときははちよつと心も引き締まりますよ。そんな気持ちがぎつと生活の張りになるのかもしれない。

【注意】 ATMでお金が返ってくることは絶対にありません！お金の話が出たら、迷わず家族に相談しましょう！ 警官や銀行員は、キャッシュカードを自宅に取りに来ません！ キャッシュカードと言われたら詐欺を疑ってください！ 「電子マネーカードを買って」は詐欺！

えがお川柳

皆さんは類語辞典を活用していますか。今回の「すごい」を調べてみると、見事・最高・巨大・立派・めっちゃ・ちや・庄巻・恐ろしい・ヤバいなど、たくさん類語が登場します。いつもの自分とは違う意外な発想や表現の句ができたときの嬉しさを、ぜひ経験してみてください。



新垣先生

すごい または自由

選者 新垣紀子

緑黄色よし

わびすけ

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

艶競

大木安沙

大津とも子

キャリー

坂井啓児

サバトラ

式守権之助

清水グランド

進

スナヤン

だいちゃん

登美子

ナイスショット

のむさん

浜の邪鬼

はる

壽子

二川徹

朴川

文太郎

前田浩一

マッケンもどき

山本とん一

好子

鬼・豆撒き または自由
福はうち鬼もうちよと過ぎし世を思いめぐらす豆食む喜寿は園児らの描く鬼たちは悪役になれぬ顔して飾られてをり笑ひ鬼小きな升に豆入れて独り居なれば足元に撒く遠き日となりたり子らとの豆撒きも末の子今年還暦となる節分の鬼面に怯え泣いた孫いまは嫁げり みんな思ひ出豆撒かれ道を迷える鬼の背の小さきが見えている住宅街響く声に豆撒く父の面影を懐かしみつつわれも小声で境内の櫓を囲む子らに向け豆撒く声も久しかりけり鬼さんのふんどしデザイン何にしよう草間彌生は水玉模様撒く豆もつたいなかつた遠き日は悲喜こもごもの想い出ばかり福は内 夕餉の団欒の豆撒きに鬼はどこかへ逃げてったかな

山本 登志枝

大石規余江

サバトラ

北川幾代

北川幾代

壽子

壽子

清水グランド

登美子

市川精二

博子

坂井啓児

坂井啓児

あや子

北川幾代

おもなが屋

おもなが屋

おもなが屋

えがお俳壇

最近恋猫の必死な恋唄を聞くことも少なくなりました。俳句の素材としては、捨てがたいと思います。今月も沢山の作品をお寄せ下さり有難うございました。全体的に恋の恋の説明をしている句が多く見られました。発想を飛ばしてみましよう。次は「椿」です。傍題は沢山あります。是非歳時記をご覧ください。



大垣先生

猫の恋 または自由

選者 大垣鹿乃子

猫の恋 雨風しのぐ駐車場

防犯のカメラに映る猫の恋

ミステリー読む軒下に猫の恋

夜も更けし遠く響くは恋猫か

恋猫の苦紗弥先生見上げおり

屋根の上鳴き声と音は猫の恋

猫の恋 低音で誘うノラのボス

恋猫の音たてて飲む桶の水

猫の恋 眺む男の無聊かな

遠鳴きに耳そばだてる猫の恋

恋猫の動かぬままの路地の闇

自由句

早梅を讃えて家路豊なり

パドックの馬つややかな冬日かな

川柳の題
三月末 椿
四月末 春眠
五月末 薄暮
選ぶ
四月末 ヒント
五月末 子ども

俳句の題
三月末 椿
四月末 春眠
五月末 薄暮

短歌の題
三月末 菜の花
四月末 港
五月末 坂道

自由題も歓迎。投稿をお待ち致しております。

〒222-0032

港区大石町

423-3102

えがお文壇係宛

FA(299)6432

メールは→ kouhokuegao@gmail.com

HP https://kouhokuegao.com/toukou

文壇投稿専用QRコード(スマホ用)

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

えがおスマホかんたん講座⑤

スマホのカメラのお話し

1998年頃からカメラ付きケータイが世の中に登場。その後各メーカーからカメラ付き携帯が発売されました。しかし、当時は携帯電話にカメラなんて誰が使うの？という声も圧倒的な時代でした。



最近見なくなりましたねカメラなんてあっても使わないう時代でしたね

しかしこの頃のカメラは11万画素と言うレベルで現在のデジタルカメラ100分の1程度の性能でした。現在のスマホのカメラは1000万〜1億画素というレベルです。

この画素というのは1枚の写真や印刷物が何個の色を持つかで表現在されているかということです。この画素数が多いほど写真などは細かい色合いが繊細に表現され美しくなります。



大倉山観梅会の梅ですこれももちろんスマホ撮影

この繊細な画像をスマホの画面に出すには性能の良い計算装置が必要で、

若い人が撮影されているプリクラが最近進化しています。当初は証明写真がシルになっただけでしたが、最近では



カメラの他にも加工の技術も最近では大きく進歩しています。

目が大きくなったたり、肌がつるりとなるように加工されています。そんなスマホのカメラですが使い方がどんどん広がっていますね。デジタルカメラとして使う

→グリーンSnapという名前のアプリです(無料)園芸・花好きの人にはぜひチャレンジ
→アプリを起動して周囲をかざすだけでその方向の山の名前がわかります。家の中でもセンサーであつという問に表示されるのでびっくりです！
このコーナーではスマホの使い方やわかりやすくことをなるべく平易な言葉で解説していきます。ご要望はえがおまでお気軽に！

四柱推命入門教室開設のお知らせ

奥の深い四柱推命の入口からお勉強！

真龍堂ではご好評をいただいております九星気学入門教室に続き「四柱推命入門教室」を開設いたしました。四柱推命は東洋の占術の中では最も中率の高いものですが、その分奥が深く完全に習得するまで10年以上かかるともいわれています。でもその入口からきちんと楽しく学べば、見えてくるものがたくさんありますから興味も沸きますし、また自分探しに大いに役立つこと間違いなしです！

日時：2023年3月から毎週水曜日の①13時～②15時～③17時～90分(要予約)
講習費：・四柱推命入門全6回各2,500円 ※コース終了後のご質問は1回2,000円で承ります
方 式：マンツーマン指導 ※「九星気学入門教室」も引き続き開設しております。 ※また鑑定は今まで通りメインでさせていただきます。 どうぞお気軽にご連絡ください。

真龍堂 080-6597-7388
ma@shinryu-do.com
港区新横浜2丁目14番6号 パークシティ新横浜
https://www.shinryu-do.com/

外出前には必ず火の用心 またひと声かけてお出かけを ハイテクやITが発達してもなによりも人と人との交流にまざるものはありません。おしゃべりや顔の見える関係を最重要にして行きましょう。その先に電話と同じようにスマホを活用！

監修 真龍堂 えがおの占い 3/15~4/14

監修：新横浜・真龍堂さん詳しい相談の希望は ☎ 080(6597)7388まで

目がかゆく鼻がむずむずし始めても、やはり気温が上がり陽射しが優しくなるのは嬉しいものです。またこの季節は人生が動く時期でもありますね。希望に胸を膨らませている方ばかりだとは思いますが、日々の小さな幸せを見つけて今月もスタートいたしましょう。

子	丁寧な言葉使いを心掛けて	午	誠意が実り人脈が広がりそう
丑	自分の思い上がりに気づく時	未	前進より今は充実を選んでみては
寅	人に接する時は春の陽のように暖かく	申	親切もほどほどに
卯	物事を決める時は慌てず焦らず	酉	思い付きの行動はミスを招く
辰	喜びは人と分け合って吉	戌	安泰を願うなら守りの姿勢で
巳	活力旺盛、何事も積極的に	亥	疲れたら無理をせず休憩を

