



えがお 7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

認知症って

港北スポーツセンターで
認知症サポーター養成講座
6/25(日) 午前9時~10時30分
オレンジリング・カードをプレゼント
申し込み ☎ 045-544-2636

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>



牧 東亜子さん 81歳

CONTENTS

表紙 牧 東亜子さん 81歳

港北区ウォーキングマップ

フラ港北レファ

城谷先生の地域包括ケア Vol.2

椎の木ホール女声合唱団

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 ⑦

えがおのひろば

えがおの先生 神 信晃先生

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

2人の娘を授かった
が26歳のとき、生き方
を変えたいと離婚。
自立について深く考
えた末に、腕に職を持
つ事が糧としての早道
だと考えた。そして菊
名に住んでいた姉を頼
り、渋谷の東京高等美
容専門学校に入学。



18歳の頃

中学1年時ソフト
ボール部だったが音楽
の先生にスカウトされ
コーラス部に転部。
高校卒業後、旧若松
市水道組合受付業務
を2年務め友人の兄の
友達と20歳で結婚。



13歳の東亜子さん 中央の女の子

母の勧めで4年間、国
東半島の海・山で暮ら
し、体力が向上。中学1
年の時、長距離走全学
年で6位になり体力・
柔軟性に自信を持つ。

昭和16年12月14日大
分県別府市流川通りの
生まれで8人兄弟の
末っ子。20歳以上歳の
離れた長男が命名。父
は旧戸畑市役所勤務。
自然・動物が好き
な家庭。少女時代は虚弱
体質で外出しない人見
知り。体質改善のため
母の勧めで4年間、国
東半島の海・山で暮ら
し、体力が向上。中学1
年の時、長距離走全学
年で6位になり体力・
柔軟性に自信を持つ。

目的を持っていれば人は人を生きられる



48才頃、宮古島でダイビング

卒業後インターンで
神谷町の愛宕山の美
容院で1年間働いた。
昭和46年念願だった
娘2人を引き取り、大
倉山で新生活が始ま
り、昭和48年縁あって
3女が誕生した。
美容の仕事が続け
ながら大倉山記念館
のボランティアに通
っていた。

記念館の館長の勸
めで、旧ボランティア
協会の職員となる。後
に大倉山記念館は横
浜市芸術文化振興財
団に移管。その後赤
レング倉庫1号館の立ち
上げで怒涛の2年を経
験、後に総務、経理担
当畑で働いた。
趣味は40代で始め
たダイビング。海の魅
力は今でも目を閉じ
たら思い出すくらい。
無数に泳ぐ熱帯魚
を目の当たりにした。
マンタを見たらやめよ
うと思っていたがず
っと続けてきた。

ダイビング中に嬉し
すぎて無意識に笑って
しまい、むせてしまう
こともあったほど。
ダイビングの仲間の
誘いでニューメキシコ・
アルバーカーキでの気
球国際大会にクルーと
して出場し、空、海の
経験も持つ。
幸せですかと尋ねる
と「幸せも幸せ、ハッ
ッピーです」と語る。
「生かされている喜
び、朝起きたら「有難
い有り難い」と思い1
日を時を、大切に
しています。

70歳で肝臓癌で肝
臓を3分の1を切除後
は、十分な食事ができ
なかった。が、最近食
べられることも喜びの
1つ。食べることは生
きるということにつな
がると実感。
放射線療法をして
いるときに鬱傾向が出
たが、目的を持って生
きていければ、人は人
生を生きられるようにな
ると語る。
周りの人たちが自
分の人生に力を与えて
くれ、その人たちのた
めに生きることでも人
生は豊かになると考え
ている。

2年前に左膝の皿
を骨折、去年の9月に
は大切にしていた愛犬
のナナ(表紙写真の花
の横)を亡くした。
がんの放射線療法
のために通院していた
時で、考え方を変えた
らナナは東亜子さんの
身代わりだったのだ
は、と考える。
挑戦したい事はと
尋ねると、ファブリッ
クステンシルを続けて
いきたいと語る。



26歳の東亜子さん

2年前に左膝の皿
を骨折、去年の9月に
は大切にしていた愛犬
のナナ(表紙写真の花
の横)を亡くした。
がんの放射線療法
のために通院していた
時で、考え方を変えた
らナナは東亜子さんの
身代わりだったのだ
は、と考える。
挑戦したい事はと
尋ねると、ファブリッ
クステンシルを続けて
いきたいと語る。

70歳で肝臓癌で肝
臓を3分の1を切除後
は、十分な食事ができ
なかった。が、最近食
べられることも喜びの
1つ。食べることは生
きるということにつな
がると実感。
放射線療法をして
いるときに鬱傾向が出
たが、目的を持って生
きていければ、人は人
生を生きられるようにな
ると語る。
周りの人たちが自
分の人生に力を与えて
くれ、その人たちのた
めに生きることでも人
生は豊かになると考え
ている。

2年前に左膝の皿
を骨折、去年の9月に
は大切にしていた愛犬
のナナ(表紙写真の花
の横)を亡くした。
がんの放射線療法
のために通院していた
時で、考え方を変えた
らナナは東亜子さんの
身代わりだったのだ
は、と考える。
挑戦したい事はと
尋ねると、ファブリッ
クステンシルを続けて
いきたいと語る。



50歳の東亜子さん

大倉山 あかまつ皮フ科

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!!

えがおの掲載内容は掲載主や状況の対応の変化で、記載通りに実施できないことがあります。参加申込みなどは「自身で確認をしていただく」ようにお願い致します。掲載内容はえがおが独自に収集編集した内容です。広告の問い合わせはえがおの取り扱い、克美企画090(830)1006までお気軽に!

港北区 歩いて魅力発見！ ウォーキングマップ

港北区ウォーキングマップは、港北ボランティアガイドの皆さん協力の大変使い勝手の良いマップです。折りたたみ式の持ち運びしやすいマップは広げると港北区内全域がわかりやすいシンプルマップになっています。パート1に掲載されている4つのコースは、どのコースも約6kmとちょうどよい距離です

マップを開くこのように大きな地図がわかりやすい！

コースは、どのコースも約6kmとちょうどよい距離です

- A 松の川緑道と古刹めぐりで松の川緑道を歩いて、古刹を訪ねるコース。
- B 新羽の寺社めぐりは新羽の寺社を訪ねるコース。
- C 大倉山歴史と緑の散策路は大倉山の歴史と緑を楽しみながら散策するコース。
- D 小机緑と歴史を訪ねては小機の緑と歴史を楽しみながら散策するコース。

裏面には各コースが目印・交差点名・距離・上り下りなどが一目でわかるようになっています。また季節ごとに梅・桜・紅葉・黄葉の見どころもマークですぐにわかります。富士ビューポイントも記載されていていつでもきれいな富士を楽しむことも可能です。どのコースも距離や坂道の有無などが絶妙に配置されたコースで区内を散策するには最適！

季節ごとに同じコースを歩くだけでも区内の魅力を満喫できます。区役所で受け取ることができますが、便利なのはインターネットからダウンロードです。問い合わせは港北区観光協会まで ☎540-2234

↓下の写真のパート2・3については7月に改訂版が配布予定です！ 今から楽しみですね！

歩いて魅力発見！ 港北区ウォーキングマップ

パート2

- A 昔を訪ねて日吉の裏道巡り
- B 綱島の旧家と緑をたずねる
- C 妙蓮寺・菊名の寺社巡り
- D 歴史の町・鳥山の今昔を歩く

パート3

- A 新吉田の緑と古刹めぐり
- B 大倉山から自然と芸術を求めて新横浜へ
- C 岸根から篠原へ歴史を訪ねて
- D 横浜七福神めぐり

お問い合わせは 045-548-5228

インターネットで見たい人やダウンロードしたい人はこのQRコードを

えがおの介護相談所

高齢者の方にも旅行や外出を大いに楽しんでいただきたいのですが、お出かけの際は、感染防止に加えて転倒にも気を付けてくださ

高年齢者の方にも旅行や外出を大いに楽しんでいただきたいのですが、お出かけの際は、感染防止に加えて転倒にも気を付けてくださ

介護の相談はお気軽に

監修・和田聖一郎
主任介護支援専門員
港北ケアプラン

045-540-2881



↑パート1令和4年の改訂版



フラダンス

大倉山南町会老人会の幸齢会主催のフラダンスチーム。去年11月から大綱中学校で月2回第1・3水曜日の13時から14時まで楽しく活動しています。

毎年開催されてきたシルバー芸能大会で踊るのも目標の一つ。過去に2回参加できました。フラを歩いていて楽しいことはと尋ねると、特に印象的だったのがフラダンスで使う曲と。フラの曲の歌詞は愛や自然、家族等への感謝の意味が込められている

フラダンス

大倉山南町会老人会の幸齢会主催のフラダンスチーム。去年11月から大綱中学校で月2回第1・3水曜日の13時から14時まで楽しく活動しています。

毎年開催されてきたシルバー芸能大会で踊るのも目標の一つ。過去に2回参加できました。フラを歩いていて楽しいことはと尋ねると、特に印象的だったのがフラダンスで使う曲と。フラの曲の歌詞は愛や自然、家族等への感謝の意味が込められている

感謝にあふれた歌詞を座学で先生がユーモアたっぷり交えて楽しく教えてくれます。曲の意味を理解して、感謝を含めて楽しみながら踊る集いなのです。ハンドモーションには意味があり、手話のように覚ええることで脳が脳トレのように活性化します。

そして中腰で踊ること、穏やかに見えるダンスもよく見ると筋力をとても使っているのです。



歌詞は感謝の意味だそうです 癒やされますね

ゆつくりとしたペースで、繰り返し教えてくれて、何度も何度も教えることで初心者の方でも全く問題なく、大歓迎のことです。皆さんが互いに顔をみて、和気あいあいと楽しく笑って過ごす時間が何よりこの事。大倉山南町内会の花岡正敏会長の推薦されるこのフラダンス。ぜひ一緒にいかがですか。

問い合わせは、天満さん ☎090-9319-3338 7までご連絡

住み慣れた場所で老後を穏やかに暮らしたい、親しい人と暮らしたい、希望は人それぞれです。地域のケアをうまく活用し自分らしく暮らす。しかし6月号の記事の通り急性期の医療は治療が終われば退院になります。

「目の前の患者がどんな人生を歩んできたのか、病気でなくその人の人生に深い興味と敬意を持って声をかけることが大切です。」

【お生まれはどちらですか】から始まり、言葉かわすうちに医師と患者という関係を超え信頼関係が生まれます。奥にある「これからどう生きていきたいか」について語ってくれることが多いです。

人間に深く興味を持ち、生き様をしっかりと受け止め、一緒に病気について考え合う事こそ地域包括ケアの根幹。80代の糖尿病患者さん



記者の質問に丁寧に答えてくれた城谷医師

城谷先生に聞く地域包括ケアとは

「目の前の患者がどんな人生を歩んできたのか、病気でなくその人の人生に深い興味と敬意を持って声をかけることが大切です。」

【お生まれはどちらですか】から始まり、言葉かわすうちに医師と患者という関係を超え信頼関係が生まれます。奥にある「これからどう生きていきたいか」について語ってくれることが多いです。

以上のように城谷先生は何よりも人生を豊かにしていきたいと笑顔で繰り返し語ってくれました。

新横浜在宅クリニック院長・医学博士・消化器がんを中心に外科医療に従事、東京女子医科大学病院で在宅栄養法、在宅緩和ケアで在宅医療支援を行い、患者と家族のその後の生活を診る。在宅医療は、患者とその家族の生活の両方を診るもの。これに関わることは医師の役割につきると語る。月間約200人以上患者の訪問診療を行い、在宅医療現場で日々活動中。ご相談は平日9時から午後5時半まで

「目の前の患者がどんな人生を歩んできたのか、病気でなくその人の人生に深い興味と敬意を持って声をかけることが大切です。」

【お生まれはどちらですか】から始まり、言葉かわすうちに医師と患者という関係を超え信頼関係が生まれます。奥にある「これからどう生きていきたいか」について語ってくれることが多いです。

以上のように城谷先生は何よりも人生を豊かにしていきたいと笑顔で繰り返し語ってくれました。

新横浜在宅クリニック院長・医学博士・消化器がんを中心に外科医療に従事、東京女子医科大学病院で在宅栄養法、在宅緩和ケアで在宅医療支援を行い、患者と家族のその後の生活を診る。在宅医療は、患者とその家族の生活の両方を診るもの。これに関わることは医師の役割につきると語る。月間約200人以上患者の訪問診療を行い、在宅医療現場で日々活動中。ご相談は平日9時から午後5時半まで

生活や楽しみや生きがいを重視した治療方針を示し提案します。

それがいいじゃないですか

と生活の質を担保に人生を豊かにする選択に積極的に関わる。これこそ高齢化の今必要なことなのです。

医師が、生活に寄り添うケアマネジャー！訪問介護・看護と連携して自宅での暮らしを支えることが重要。

何よりも相手の人生と向き合い最新医療だけでは足りない心の通った医療を実践しています。



椎の木ホール女声合唱団

2010年4月から故浅賀千江子先生の自宅を改装したホールで歌っている合唱団です。

現在は前田先生とピアノの津村先生が、浅賀先生の意志を引き継いでらっしゃいます。クラシックや、今ではメンバーの歌いたい日本語の歌も歌っています。

参加している方に感想を聞きました。

- ◇大きな声を出して歌うことで気持ちがつきり！
- ◇心を一つにして歌っていると生活にハリが出て認知症予防にも良いのよ。
- ◇ついていけるかな不安でしたが歌を作り上げていく過程をメンバーとして体験できて素晴らしい。
- ◇合唱は年齢を問わずいつでもできます。一緒に歌ってみませんか。
- ◇合唱はここが初めてですが、なごやかに温かい目で皆さんが見てくれて最高。
- ◇家でじっとしているよりも、歌を歌うことでとても良い気分になります。
- ◇椎の木ホールを毎週使用できるので、一生懸命歌に集中できるのが最高！
- ◇楽しい感想でいっぱいでした！

担当している前田先生は「歌が好きであれば、誰でも大歓迎です。」

大切な譜読みは丁寧に。外出を控えているうちに脚の力が弱って杖を使い始めた方は結構いらっしゃると思います。つまづいたり、フラついたりするが病院に行くほどではないのなら、杖や歩行器を使ってみましょう。

歩行器は介護保険でレンタルができて、いろいろなタイプがあるので試すこともできます。自己負担は僅か1か月で300〜500円位です。ちゃんと体力づくり

2010年4月から故浅賀千江子先生の自宅を改装したホールで歌っている合唱団です。

現在は前田先生とピアノの津村先生が、浅賀先生の意志を引き継いでらっしゃいます。クラシックや、今ではメンバーの歌いたい日本語の歌も歌っています。

参加している方に感想を聞きました。

- ◇大きな声を出して歌うことで気持ちがつきり！
- ◇心を一つにして歌っていると生活にハリが出て認知症予防にも良いのよ。
- ◇ついていけるかな不安でしたが歌を作り上げていく過程をメンバーとして体験できて素晴らしい。
- ◇合唱は年齢を問わずいつでもできます。一緒に歌ってみませんか。
- ◇合唱はここが初めてですが、なごやかに温かい目で皆さんが見てくれて最高。
- ◇家でじっとしているよりも、歌を歌うことでとても良い気分になります。
- ◇椎の木ホールを毎週使用できるので、一生懸命歌に集中できるのが最高！
- ◇楽しい感想でいっぱいでした！

担当している前田先生は「歌が好きであれば、誰でも大歓迎です。」

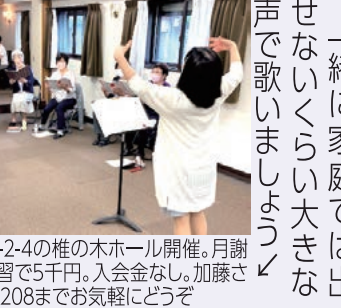
大切な譜読みは丁寧に。外出を控えているうちに脚の力が弱って杖を使い始めた方は結構いらっしゃると思います。つまづいたり、フラついたりするが病院に行くほどではないのなら、杖や歩行器を使ってみましょう。

歩行器は介護保険でレンタルができて、いろいろなタイプがあるので試すこともできます。自己負担は僅か1か月で300〜500円位です。ちゃんと体力づくり

合唱では口を大きく開けることで表情が豊かになり、また飲み込む力（嚥下）もゆつくり鍛えられます。腹式呼吸では全体の活力が生まれます。身体もそうですが何より気持ちがつきりします！

それでも、前田先生は「何事もやりすぎないと言いますが大切」と語ります。歌を歌っていると気持ちや体にハリが出て毎日がとっても楽しくなります。

一緒に家庭では出せないくらい大きな声で歌いましょう！



毎週金曜日日吉1-2-40の椎の木ホール開催。月謝は、1ヶ月4回の練習で5千円。入会金なし。加藤さん ☎090-5804-5208までお気軽にどうぞ

寧に行うので安心して参加してくださいね」との事でした。

合唱では口を大きく開けることで表情が豊かになり、また飲み込む力（嚥下）もゆつくり鍛えられます。腹式呼吸では全体の活力が生まれます。身体もそうですが何より気持ちがつきりします！

それでも、前田先生は「何事もやりすぎないと言いますが大切」と語ります。歌を歌っていると気持ちや体にハリが出て毎日がとっても楽しくなります。

一緒に家庭では出せないくらい大きな声で歌いましょう！

えがお川柳

テクノロジーの進化を意識した句が見られるようになりました。今回の「ロボットに恋もするかな子の未来」(むさん)などもそうですね。テクノロジーは人間の暮らしをより豊かにしてくれるものですが、いまその進化が加速しています。川柳の題材として注目しておくといかも。



新垣先生

子ども または自由

選者 新垣紀子

赤ん坊の眠る姿は天使だね
我が子より神経を使う孫育て
いつからか言葉強きの我が息子
悔しいよ良いところ妻悪似は俺
親は子に厳しき叱りなく悲し
反抗期いつかわかるさ親心
二千万円かじられて見込みなし
子供会我が子忘れてママの会
残すものないから小言残してく
子福者そんな言葉はいまは死語
マスクない顔に泣き出す園児たち
元氣よく七色駆ける通学路
三年振り子どもの歓声もどる春
塾帰り夜の駅頭母を待つ
母の日に白アジサイの花届く
ロボットに恋もするかな子の未来
童心に帰りふわり綿毛吹く
うちの子がいつまでも60超え
こどもの日母の日過ぎてあと忘れ
子どもの日柱の傷は反抗期
少子化で子どもみこしもじじばかり
絵本よりこちらがよいと手にスマホ
ランドセル親の好みの色選ぶ
泣いてる子抱いてあやしてな泣かれ
ランドセルに乗っかってる高齢者
いくつでも子供は子供変わらぬ
このままじゃ絶滅危惧日子供の日
おむつ替える息子見る世代の差
犯罪のおもちゃにされる子ども達
アルバムを閉じて見ますす広い家
異次元のシニアプランも俺欲しい
おやつ食べ涙も甘くニンマリと
安らぎは眠る子どもの愛しさよ
穏やかな笑顔なにより親孝行
マルコにはいい人だけの三千里
木の種子大木になる餅になる

猫いないねころんでるよまたぐなよ
腰痛がへばりつきのよさみしがり
はつらつと日々過ごしたい もち人と
だんなさんどうしてそんな塩対応
育児をとった夫が子と化した
お世辞で言われてみたい若いわね

坂道 または自由

選者 山本 登志枝

港北区は坂道の多い町ですね。坂道は普通の道と違い何か特別な思いを誘うような気がします。万葉集の時代も坂道は詠まれました。現代も「坂道をくだり来てたてば夕陽さししづかにけふる草のみどりに・玉城徹」(スペインに行こうよ)風の坂道を駆けながら言う行こうとおもう・俵万智など詠まれています。助詞の一字、活用語尾の一字で歌が変わる時があります。そんな発見も楽しんでください。

疲れたる気持ち癒すと週末に歩けり海に続く坂道
急坂も厭うことなく登りゆく春の彼岸の亡夫の墓参
急坂をゆつくり登る友の後あけび笹栗木いちごの秋
下りゆく坂への道のまなかに雪の残れる初夏の富士
どくだみの群れ生うるゆるき坂道の家々眠るごと真昼かな
坂道の途中で偶然出逢うのは富士山の居る優しい景色
今日も又暑さに喘ぎ歩きゆく慣れ親しんだ横浜の坂
坂道を上りしづらなく竹めり涼を感じる至極のひと時
背の荷物肩に食い込む汗を拭く買物帰りの上り坂かな
尾道の坂道登り謙作を想い名物の麵を食べたり
手摺りなき坂道行けり目の前のか弱く細き掌に有難う

えがお歌壇

えがお歌壇

川柳の題
六月末がっかり
七月末星
八月末洗う
六月末蜜
七月末日傘
八月末天の川

えがお俳壇
こゆるぎの沖の白帆や街薄暑
顎ひげに納豆からむ薄暑かな
行く人の軽装目立つ薄暑かな
保育児の散策帽子薄暑光
木の影に人の影入る薄暑かな
人波の戻れる街の薄暑かな
薄暑光信号待ちの影短かな
朝毎の衣服に迷う薄暑かな
雨の中今朝の通院薄暑路

えがおスマホかんたん講座 7

スマホというところや、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)は大変人気。SNSは、人と人を結びつけ、その関係を強めるツインスターネットサービスです。

この駅の伝言板がSNSに変わり、現代では瞬で世界中に発信ができる時代になりました。それぞれのロゴと種類と特徴をシンプルにまとめてみました。

フェイスブック世界で最も多いユーザーがいるSNS。大人向けで趣味仲間が多く集う。
ツイッター短文投稿のSNS。速報性が高く遅延情報や地震など最新情報に強い。
インスタグラム写真や動画を投稿できるSNS。画像中心なので視認性が高いものが好まれる。
LINE動画を投稿できるSNS。趣味・スキルの動画で勉強もできる。
ティック・トック短時間動画限定のSNSで趣向を凝らした動画を見ることが出来ます。

監修 真龍堂 えがおの占い 6/15~7/14

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

6月の誕生石の代表的なものは真珠。しっとり上品で華やかな真珠が私は大好きです。そして7月の誕生石といえば、梅雨が明け太陽が似合う季節にぴったりのルビーですね。宝石に季節を感じたりささやかな楽しみを見つけながら今月も「えがお」で過ごしましょう。

子	短気は損気であとで後悔	午	外食より家庭料理にツキがあり
丑	欲張らず迷わず心を尽くして	未	聞き上手で人間関係を培っては
寅	前半は万事好調に運びそう	申	心が不安定な時は異性関係に要注意
卯	慌てず落ち着いた判断を忘れずに	酉	マイペースを堂々と貫いて
辰	周囲の目より自分を信じて	戌	不要なこだわりは捨てて
巳	誠実一筋で信頼関係を深めるとき	亥	運氣上昇中 ゆとりを忘れずに

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

えがおひろば

川柳通信講座

プリント講義と課題提出による川柳通信講座(全6回)をスタート!講師は新垣紀子 さんがお川柳の選者。必要事項①住所②氏名③無料講評用川柳1句(自作・自由吟・句の意味や背景なども簡単に記載・記入の上、以下T22200322大豆戸町4233-102川柳講座宛 FAX:045-299-6432に送付↓無料講評付き資料を返送します。7月15日(火)申し込み合わせはえがお編集部まで ☎090-83300510

港北童謡の会

港北童謡の会スベタルスペースサルサマーコンサート「カポ」8月22日(火)14時前売券2千円。当日2500円。①みんなで歌いましょう②ギターポライプです。チケットは6、7月港北童謡の会で発売。当日券有。通常の回は6月20日鶴岡文子先生、7月18日竹内雅孝先生で好評開催。☎はかりや ☎070055561491後援港北区役所

健康運動指導士、かながわ介護予防・健康づくり運動指導員、中高保健体育教員免許、初級パラスポーツ指導員、その他スポーツや健康に関連する資格を保有。シンコースポーツ株式会社入社後、神奈川県内スポーツ施設の管理運営に従事。その中でもトレーニング室の担当として、利用者へのトレーニング指導やカウンセリングで、市民の健康づくりへ寄与してきました。現在は神奈川県内の健康づくり事業として活動しており、茅ヶ崎市や小田原市などの高齢者向け体操教室や、川崎市内施設、大和市内施設にて体組成測定器を用いたカウンセリングのほか、健康を題材としたセミナーなどを実施中。


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52

神信晃先生

「子供は5月上旬に生まれました、日々育児の大変さを感じると共に、新たな学びも感じております!」と語る神先生。可愛らしいお子様と一緒に登場!



通訳ボランティア募集

①市民通訳ボランティア・行政・学校の依頼派遣②語学ボランティア・小中学校初期支援・母語支援ボランティア・タガログ語・ネパール語・ベトナム語・ミャンマー語・中国語の通訳不足中間・港北国際交流フロンティア ☎43005670

うたがえサロン

全6回・中川先生のギター弾き語り。心に残る名曲を皆さんと一緒に歌って元気にしましょう! 8月16日(水)9月20日(水)10月18日(水)11月15日(水)12月13日(水)15分×14時半 毎月第3水曜日 先着40名 参加費600円 募集開始6月30日(金)0円 募集開始6月30日(金)0円 募集開始6月30日(金)0円 募集開始6月30日(金)0円

観世流謡曲菊謡会

男性会員大募集!四季を言葉で味わう。きつと生き甲斐に毎月1回正午〜次回6月29日(第5木)邯鄲・通盛など参加費700円。会場菊名南町会館 妙蓮寺歩4分 ☎0127367003三橋

寄り道コンサート

入場無料・予約不要・7月30日(日)三浦恵里加(ワグネル) 都甲くぐみ(ピアノ) ①14時〜14時40分 ②15時〜15時40分(予定) ③8月20日(日)山崎綾子(ピアノ) 大倉山記念館 ☎54418801

津村真子ピアノコンサート

7月9日(日)①13時半②18時 鶴見区民センターサルビアホール 各3千円。通し5千円 (前売のみ佐野真澄(ピアノ) 中川洋子(ソプラノ) 問津村 ☎09060094468

いすに座ってセルフケア

肩こり・腰痛・むくみやつかいなど。身体のこりを楽に7月21日(金)13時半〜14時半 下田地域ケアプラザ。定先着18名。参加無料。申 ☎6月20日(火)10時 ☎窓 ☎56309081

医療講演会

こんな時には救急車。胸痛。月29日(土)14時〜15時半 港北図書館。講師:本江純子先生(菊名記念病院循環器センター) 長定先着40人。申込開始7月14日(金)9時半 ☎4211211 港北図書館

みどりの風展

絵画作品展グッズ販売会。アート・メープルかかん大倉山駅前ギャラリー。かれん千葉市のまあるい広場とコラボ。7月4日(火)〜14日(金) 16時〜17時 最終日16時 ☎54333577

どろいむ夢食堂

子ども・父母・高齢者も一緒に毎月第1・3金曜(祝休)17時〜19時。限定20食。子ども100円。大人400円。大倉山1・26。7月20日(日) ☎5423638

ラテンを奏でる

出演は峰岸桂子(アルパ)青木まさひろ(アコーディオン)ルイスサルトル(チェランゴ)6月25日(日)14時 鶴見区民文化センターサルビアホール 前売2800円。当日3千円。予約。問アルパ教室。コリーナ ☎09025254143

カウンセラー講演会

がん闘病中の臨床心理士・鈴木敏城氏講演会。がんや病いの悩み。家族介護。講演会後個別相談。7月30日(日)15時。スタジオ音楽の杜(菊名)6・21・302階。無料。要予約。定50名。☎4011653まで

聞き上手で活躍

多種多様な人に話をきいてもらうオンラインサービスで、聴き手になる人を募集中。詳細は公式LINEに登録し、オンライン説明会にご参加ください。参加費は無料。詳細は下のQRコードで。株式会社社Lively

大人の部活動2023

地域で何かを始めたい人。楽しく交流。①6月24日(土)10時〜11時半。オリエンテーション。②9月30日(土)10時〜11時半。ゆる〜と集まって気軽に参加。講師:澤岡先生。城郷小。地域ケアプラザ。ほか。参加費。お出かけ実費。申受付中。先着15名。☎4781133

ファブリックステシル

オリジナル体験講座。毎月第3木曜14時〜16時。7月20日(木)夏用ストールに染色絵具で染めステシルで描いてオリジナルストール作り。費用3000円(ストール付き。教材費込み)青木ビル2階(大綱) 中入口ファミマ前 ☎090263806241 赤城さん

街角ときめきサロン@白楽

毎週火曜10時半〜13時半。①13時は美容レッスン。②ケアラーム。要予約。定爪切り。ネイリストのハンドケア。③2・4週は椅子ヨガ。骨盤底筋ストレッチ。5週はインテリ。日美容室スタジオ。ピックス。篠原台町4-6。参加費500円。問予約 ☎080049290106今井さん

星祭・大はらい

師岡熊野神社7月8日(土)17時半。太尾小有志。和太鼓ユニット。三色だん。三橋貴風邦楽星組合。奏。7月9日(日)星祭。大曾根。夢太鼓。どん鼓。横濱雅楽会。6月30日夏越の大はらい。金。14時〜

ふれあいコンサート

7月8日(土)城郷小机地区センター。①10時〜13時。活動9団体。コンサート。②13時〜14時。分間。中川ともゆき先生のギターに合わせて歌いましょう。入場無料。☎47213331

英語でスマイル

楽しみながら脳の活性化。全3回。6月22日(木)〜3回連続。木曜10時〜11時15分。定員12名。3回参加優先場所。つなしま交流室。講師:山中直子氏。歌ゲーム。英語の歌。簡単日常表現。参加費1回500円。各1回。☎53412220。窓。梅町地域ケアプラザ

元氣作りステーション

どなたでも参加可能!コンフォール南日吉集会室。14時〜15時半。第2火曜はサロン。ラダンス。口のセルフケア。絵手紙等。第4火曜は体操。座って行う体操。中心。初心者歓迎。各1回2000円。予約不要。会場 ☎5624258。コンフォール南日自治会事務所 ☎6030055600中村さん

大人のケンハモ教室

今注目の鍵盤ハーモニカ!60代〜80代。少人数で楽しく練習中。楽譜読めなくても大丈夫!体験有り。菊名寿楽荘。第1・3水曜13時〜15時。会費1回500円。楽器貸出500円。申。問。池田 ☎08010820695

寿楽荘のお知らせ

①若返りの音楽。7月10日(日)14日(金)10時〜12時。各20人。申。6月20日(火)9時。窓。②初心者スマホ教室(アンドロイド)7月13日。27日(木)10時〜12時。人数各10人。申。6月26日(月)9時。のみ。再受講不可。菊名寿楽荘まで ☎4331255

ポイントケア

リハビリの先生が教える。体を整え鍛える体操教室。大曾根。で開催。6月28日(水)7月26日(水)13時半〜14時半。各日1500円。申。ヒロボディ。アスタジオ ☎6542027。大曾根19-6

朗読教室ついでに

ストレッチ。発声。滑舌の基礎訓練。感性豊かな朗読をわかりやすく指導。さまざまな作品を取り上げ。笑顔になれる教室。第2・4水曜9時半〜11時。新羽地域ケアプラザ。体験随時受け付け。問。西村 ☎08030220735

映画上映会

タイトル: 杜人。環境再生医。野智徳の挑戦。風変わりな医者。の3年間の格闘と再生の記録。ドキュメンタリー。映画8月11日(祝)港北公会堂。開始12時半。9900円。出演: 矢野智徳監督。制作: 配給: リンカラ。フィルムズ。問 ☎64423286 PLANTED

将棋同好会

毎週火曜。金曜。師岡。ミニ。テイルハウス。でシニア中心の将棋。棋力は初級レベル。実力者までの多彩。将棋で親睦。健康維持にも。小学生加入も歓迎。会費が指導対局。会費は年5千円(小学生2500円)年2回大会有。問 ☎0906030055600中村さん

青柳さんの写真館



フェイスア ウルグアイ。ブラジルが原産地の熱帯果樹。果物として食べる。花径は3センチ。撮影場所は新吉田東1丁目

教えて佐伯先生

問 家族信託ってどんな制度ですか? 答 家族信託(民事信託)とは「信託」という仕組みを家族間の問題解決に利用する手法で、ここ10年の間にだいぶ普及してきました。例えば、父親が自分が有する一定の財産を信頼できる人(例えば息子)で、必ずしも親族でなくても可(に)託し、名義も変えます。託された息子は、財産を管理活用し、時には処分します。但し、託された財産から生じる利益(運用益や居住する権利は、引き続き父親が受け取ります。この形を作ることで、認知症対策や相続に、様々な効果をもたらします。ちょっと難しいですが、そんな制度です。名義は託された息子の名義になっていますので、仮に父親が認知症になり、取引が難しくなっても、関係はありません。不動産、預金、有価証券などの信託が可能です。

えがおの先生

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパーえがお 令和6年7月号(通巻66号) 2023年6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423-102 kouhokuegao@gmail.com TEL090-8305-1006 FAX045-299-6432 克美企画編集長本間克之

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!

港北区医師会訪問看護ステーション

TEL: 045-423-2652

私たちは、ご利用者・ご家族の思いを大切にした看護を提供します。

いつまでも健康で毎日を過ごすため定期的な看護師の訪問により健康管理をしませんか?



統括管理者 染谷 管理者 山崎

医療と介護をつなぐために活動しています。相談事があれば下記までご連絡ください。 港北区在宅医療相談室 TEL: 045-438-3420

『おてがる』 『きちっと』

自筆証書遺言作成サポート 35,000円(税別) (消費税込38,500円)

公正証書遺言作成サポート 98,000円(税別) (消費税込107,800円)

司法書士 佐伯啓輔事務所 045-475-1279

港北区歯科医師会

歯科医院への通院が困難な方へ 自宅や施設で歯の治療が受けられます

歯科に関することお気軽にご相談ください

在宅歯科相談室はみなさまと 歯科をつなぐシステムです

在宅歯科相談室 045-543-5510 月~金曜日 9:00~17:00