



えがお 8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

第176回港北童謡の会 スペシャル・サマーコンサート

『ダ・カーポ』 in こうほく

8月22日(火) 港北公会堂

開場 13:30 開演 14:00
第1部 みんなで歌いましょう 第2部 ダ・カーポライブ
参加費 前売券 2,000円 当日券 2,500円

チケットは7/18の童謡の会でも販売致します
問い合わせ 港北童謡の会事務局 はかりや 0705561491

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>



渡辺 恵子さん 70歳

CONTENTS

表紙 渡辺 恵子さん 70歳

おすすめ! 川柳講座のご案内

認知症対応ガイド

城谷先生の緩和ケア Vol.3

いきいき夢サロン どりいむ

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 ⑧

えがおのひろば

えがおの先生 三宅 円夏先生

おしえて佐伯先生 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



高校2年生の頃 生徒会執行副委員長となり友人と活躍

昭和38年修学旅行でバス酔いにおとなしい子だったが中学では軟式テニスで県大会女子ダブルスで優勝経験を持つ。高校ではスキーで県のインターハイに出場。高校卒業時、国立美術系大学を受験したがうまくいかずまた父の療養のこともあり共同組合に就職をした。

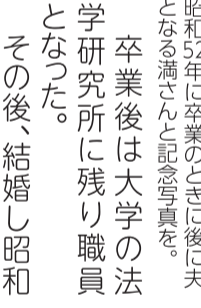


昭和52年に卒業のときに後に夫となる満さんと記念写真をとった。

鳥取県日野郡はたら製鉄のお膝元。小学6年生には「学校の図書室の本を先生からもう全部読みきってしまったなあ」と言われた逸話もある。昭和27年7月鳥取県日野郡石見村神戸上で4人兄弟の3人めとして誕生。読書好きで小学3年の冬休みに吉川英治の大人向け宮本武蔵全34巻を読破した思い出がある。作州と比較的近いことから親近感を感じていた。

その後、結婚し昭和58年男の子を出産。教務部教務課に転属し主に試験関係を担当した。平成元年3月に退職し、3年間子どもとの経験のために家族の生活を最優先。その後、日本生命に入社し、「同じ時間を過ごすんだつたら全力で」という気持ちから各種資格やファイナンシャルプランナー・AFPも取得した。会社にとつて優秀な社員と言ふよりはお客様に

7ヶ月後に退職、1年、予備校で学び神奈川県川大法学部法学科に入学する。父は土地家屋調査士で司法書士と一緒の仕事をするのがあり挑戦した。大学に入学後は網島に2年住み、3年生の時に神大寺に移り、20歳の時に夫となる満さんと出会い、美術館巡りに出かけたりした。



お客様が支払ったよりも、少しでも長期的に得になるよう仕事の幅を広げてきた。

息子が平成7年4月に全寮制の学校に入学したことをきっかけに好きだった絵画を再開し絵画教室に通う。平成12年に二科展に初入選。それから20年間連続で入選を果たす。令和3年、会友に推挙される。大学入学時、網島の黒い湯の銭湯に驚き、白染、妙蓮寺と引越すたびに風呂も変わり、篠原町にきたのが平成12年のこと。今は幸せですかと聞くと「息子にも良い嫁にも恵まれて孫3人も恵まれてとにかく幸せです。それぞれが個性を持ち、夫が病気の時もあつたが今は健康を取り戻し、畑仕事もありとても心の満足を感じています」と話してくれました。



挑戦したい事は「絵を描き続けたい」夢として「たたら製鉄と系図についての郷土史」を作り上げたいと考える渡辺さんでした。

第34回 上野の森美術館「日本の自然を描く展2021年」優秀賞作品 メタモルフォーゼ

お客様が支払ったよりも、少しでも長期的に得になるよう仕事の幅を広げてきた。息子が平成7年4月に全寮制の学校に入学したことをきっかけに好きだった絵画を再開し絵画教室に通う。平成12年に二科展に初入選。それから20年間連続で入選を果たす。令和3年、会友に推挙される。大学入学時、網島の黒い湯の銭湯に驚き、白染、妙蓮寺と引越すたびに風呂も変わり、篠原町にきたのが平成12年のこと。今は幸せですかと聞くと「息子にも良い嫁にも恵まれて孫3人も恵まれてとにかく幸せです。それぞれが個性を持ち、夫が病気の時もあつたが今は健康を取り戻し、畑仕事もありとても心の満足を感じています」と話してくれました。

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!!

川柳

脳トレ・ストレス解消に! 学ぼう、楽しもう!

えがお川柳欄の選を担当している新垣紀子です。私が講師を担当する講座の一部とクラブのご案内です。川柳は脳トレ・ストレス解消にぴったり。皆さんも川柳のある暮らし、始めてみませんか。

自宅で学ぼう! 川柳通信講座 NEW!!

初心者対象の通信講座です。全6回。プリント学習・作品提出・講師の講評で川柳を学びます。詳細は「無料講評付き資料」をご請求ください。

「無料講評付き資料」のご請求方法

①住所 ②氏名 ③無料講評用川柳1句 (自作・自由吟・句の意味なども簡単に)をご記入のうえ下記まで。

講師より無料講評付き資料をお送りします(10日程度時間をいただきます)。**【送付先】〒222-0032 大豆戸町423-3-102 川柳講座宛** または**FAX045-299-6432** **【お問い合わせ】えがお編集部 ☎090-8305-1006**

地域でわいわい! 2つの川柳クラブ

★**菊名川柳クラブ** 定員まで残りわずか、見学可/毎月第3水曜、10時~12時(於・菊名コミュニティハウス) **【お問い合わせ】菊名コミュニティハウス ☎045-401-4964**

★**大豆戸川柳クラブ** 現在定員に達していますが、見学可/毎月第1土曜、9時30分~11時30分(於・大豆戸地域ケアプラザ) **【お問い合わせ】大豆戸地域ケアプラザ ☎045-432-4911(代)**

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。自宅に帰ってきて自宅での医療を受けるだけ、痛みを管理するだけではその人らしい人生とはいえない。生きがい、つながり、その人らしいこだわりなどをチームで解決し、本人の意思を尊重しその人に寄り添う。

皆様から集めた130事例を①物忘れ②幻覚妄想③怒りっぽい・暴力④睡眠⑤徘徊・道迷い⑥自覚性低下⑦拒絶

「地域で暮らす人が認知症と向き合うときに何よりの支えになるもの」を専門家が知識や経験を結集した「認知症の方への関わり方の具体的な事例を集め、実践可能な事例対応ガイド」です。

2019年に港北区の高齢者支援ネットワーク(医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・看護師会)から派生した委員会メンバー(介護福祉士、ケアマネジャー、看護師、相談員ら)が2年半をかけて作成。



拒否⑧落ち着かない行動不安・焦燥⑨食事・排泄・入浴(拒絶・拒否以外)のものに分けて掲載しています。

「認知症の方たちは困っている人・その人たちに大切に接してその方たちのお気持ちも守り切れないといけない」という強い信念のもとに作られたもの。

横浜市や港北区の認知症の取り組みについて、も右のQRコードで情報を得ることができます。

このガイドを使用している方は下のQRコードでアンケートフォームからご連絡を願います。

「認知症の方たちは困っている人・その人たちに大切に接してその方たちのお気持ちも守り切れないといけない」という強い信念のもとに作られたもの。

「認知症の方たちは困っている人・その人たちに大切に接してその方たちのお気持ちも守り切れないといけない」という強い信念のもとに作られたもの。

地域包括ケアでは医師や訪問看護師・薬剤師・ケアマネジャー・訪問介護等の専門職が連携・協力して、患者本人とその家族の生活を支

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

終活について本気で考えたい方、相続で探めないか心配な方へ

まずはお気軽にお電話を!

☎ 045-900-3492 (対応時間 月~金 9:00~21:00)

弁護士 稲田 遼太 (第一東京弁護士会所属) 昭和61年生/港北区在住/桐蔭小学校卒業 専任法律事務所(東京都千代田区)勤務 元内閣府参事官補佐

相続・遺言書 など

「えがお」を見た方は 無料相談受付中

ご自宅等への出張や、電話・オンラインも可能です

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。医療施設は手術が終わり一定期間が経過すると退院となります。

えがお川柳

ネット目にした「がっかり」の川柳で忘れられないのが、「混浴と聞いてがっかりした足湯」(長滝谷保)、「ダイエツトグラムで減ってキロが増え」(たいこもち)。

前者、男性ばかりじゃない？ 後者、大共感。今回の掲載句もそうですが、「がっかり」って人間臭い言葉ですね

がっかり または自由 選者 新垣紀子



新垣先生

ワグネルにノーベル賞かと早合点期待して行ったお店は休業日。歳末はティッシュばかりが山になり階段でつまづくだけで骨を折る。台風でイベント中止なのにしよう。意気込んで出掛けた店の売売ふだ大穴が鼻差で負けて馬券舞う。宝くじががっかりし乍ら買ひ続け

笑ったりががっかりしたり生きているアイホンに変えたはいいが疲れまます。晴れ予報はずれ洗濯ぬれたまま。語彙力も失せてがっかりあれとこれ。がっかりとした後には福きたる。あんぱんの中にたつぷり空気満ち。マスク取れ顔を見合わせががっかり。がっかりと言われてがっかりするジジイ。甲子園期待したのに今日は雨。宝くじ下一桁でもう外れ。からつぽの父の遺産の貸金庫。6回目副反応も何もなし。息きらし見送る灯り終電車。医者行けばオレも貴方も後僅か。美味いも不味いもなしの晩御飯。今年こそががっかりさせるな三浦君。母の日の宅急便や子へのピザ。またがっかり期待し過ぎはわかいから。うちの子はがっかりしない望だ。容赦無く袈裟懸けされる富美男の句。好物の海苔巻きあられ外国製。ライバルが先にあの世へもうがっかり。夕飯のおかずの釣りは坊主なり。宝くじ毎回ががっかりそれなのに

7冠を20才でとって夢を追う。バスの中席をゆずれられ老いを知る。急な客奴の薬味を山盛り。庭に咲くスミダノハナビ母の顔。タイタニツク悲劇再び繰り返す。老いてからマジジャンむずいでもトライ。体調は体力気力あってこそ。プーチンも正恩も多分おんなじ目。息子らよ私の自由奪うきか。情けない国を作った私たち。

えがお歌壇

雨の日にかかせない傘の歌、どんな傘に出会えるか楽しみでした。人生の片鱗がうかがえる傘、寂しい傘、楽しい傘、肉面的な傘、使わないときの傘、歌う人の数だけの傘が見えてきました。日常の何気ない素材が歌になります。あらためて日々を見直して歌ってゆきましょう。

傘 または自由 山本 登志枝 選

さばとら あや子

あきのさくら キョエ

あきのさくら 風子

岩本友子 好子

好子 好子

登美子 登美子

登美子 登美子

梅雨の晴れ間明日は雨の予報あり干しい雨に恨めし花柄まぶし 壽子

や止めようと思えど麻雀するずと遣らずの雨に恨めし花柄まぶし 坂井啓児

傘の下最初はグーと思うけどやがて後悔とんだ目に遭い 坂井啓児

雨上がりに広がる傘の華やかさが若き昔の偲ばれるなり ケイ

梅雨時に傘も持たずに何処へゆく梅雨の晴れ間よ散歩に行く ケイ

五歩先の相合傘の足跡をたどれり一人雨に打たれて 清水グラウンド

傘に穴穿つほどの雨の音それも楽しい今朝のお出かけ 博子

芽が出たりやがてグリーンカーテンとなりゆくゴーヤー夏が始まる さばとら

節くれなき父の指先パチリと指す樞の柱目に並びゆく鳥鷲 壽子

えがお俳壇

今月も多くの投句頂きました。次の季語は「日傘」です。最近では日傘の大切さが言われ男子の日傘も珍しくありません。華やかな日傘、形の変った日傘、様々あります。俳句は一行詩とも言われます。是非、詩のある一句お待ちしています。

選者 大垣鹿乃子

喜代子

さくらんぼ

あや子

登美子

玉木國夫

上野美子

壽子

坂井啓児

清水グラウンド

博子

今後のお題

川柳の題

七月末 星

八月末 洗う

九月末 とっておき

俳句の題

七月末 日傘

八月末 天の川

九月末 ところろ汁

短歌の題

七月末 星

八月末 祈り

九月末 風

えがおスマホかんたん講座 8

スマホの毎月のお支払い

スマホを使っていて毎月いくらかの費用がかかるのですね。よく聞かれる質問です。実際にほかの人のスマホの毎月の金額がわかりにくいので、私(えがお編集長)の場合を公開します。

私の場合は毎月スマホのアップル社の iPhone アイフォンの代金も含めて4370円です。

私の妻の場合も iPhone 世代と私よりも使うデータ量が少ないので、2900円になっています。

要は合わせて2人で毎月7270円なのです。

実際にこれには私の①回線には10分間無料の電かけ放題が入っている料金です。

②回線には基本で5分間無料の電かけ放題が設定されています。

① 毎月の基本料	1900円	iphoneSE2という機種です
スマホ代	1770円	二人とも2年前に契約です
オプション	700円	合計すると
小計	4370円	①回線(私)
		4370円
		②回線(妻)
		2900円
合計	7270円	毎月の支払いです

スマホ代の計算は大変複雑ですので簡易的に表示しています

えがおのスマホパソコン救急隊

港北区区内であれば1時間3000円(以降30分1500円)です。出張料や基本料金などはありません。できる限りサポートします。まずはお電話で相談を ☎09083051006まで

監修 真龍堂 えがおの占い 7/15~8/14

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

梅雨があけたらいいよ夏本番。熱中症指数とやらが発表されるとそれだけで体調が悪くなりそうです(笑) 暑いので仕方ないとはいえ、食欲不振や肝臓に注意する月でもありますから、無理せず健康第一にお過ごしください。

子	暑くても心はいつもクールダウン	午	奉仕活動が吉を呼ぶ
丑	疲れたら無理をしないで即休憩	未	人間関係が広がる時
寅	現状維持を心がけて	申	運気が良いときこそ身を引く
卯	自分時間を作りゆったり過ごして吉	酉	積み上げてきたことに成果あり
辰	後半には心身ともに安定へ	戌	感謝の気持ちは言葉で伝えて
巳	成り行きに任せ無心で進んでみては	亥	問題は深掘りせずにさらっと流して吉

九星気学入門教室開設のお知らせ

気学の基本を学びませんか？

この度、真龍堂では皆様のご要望もあり「九星気学入門教室」を開設することにいたしました。占いは救いであっても依存するものではありません。私は常にそう思っております。ですから皆様知識を得られ、ご自分自身で少しでもより良い生き方を見つけ歩いて行くことができたならそれがベストなのです。そのお手伝いをさせていただきます。占いの勉強というより「生きる知恵の習得」そうご理解ください。

●日時 2023年8月以降の毎週水曜日 ●講習費：基本・九星気学とは 4回各2,500円
①13時~ ②15時~ 90分間(要予約) 実践・方位判断方法他 2回各3,000円
※ご予約、ご購入はホームページ内のお問い合わせ・メール ☎080-6597-7388もOK (実践は1回でも可)

●方式：マンツーマン ※テキストは1種類ですが 皆様の知識に合わせ勉強をしていきたいので1対1といたします。

真龍堂 080-6597-7388
ma@shinryu-do.com
港北区新横浜 2丁目14番6号 パークシティ新横浜

一人暮らしの高齢者への配慮で大切なことは 孤立させない です 定期訪問や緊急連絡先を交換して、安全環境・薬の管理・日常生活でも声掛けを。緊急時の対策も重要。安心・安全な生活を支え、プラチナ世代の健康と幸福を守りましょう

