

えがお 冬号

江東区限定

令和5年12月・令和6年1月号

彩りあふれる豊かな生活を



**健康・体力の維持
向上は、リハビリで!**

理学療法士など専門職
によるリハビリはいかが
ですか? お気軽にお問
い合わせください。

介護老人保健施設 葵の園・江東区
江東区北砂2-18-1 ☎03-3640-2525

えがおの人 10年ほど前から描き溜めていた絵や日記を、今年『バァバの青春 追憶の絵日記』として出版した **柳原 美智子さん**

発行 一般社団法人地域コミュニティ振興協会
株式会社メモリアルスタイル



柳原 美智子さん 95歳

CONTENTS

特集 柳原美智子さん 95歳

楽しんで活動しています
清澄白河囲碁クラブ
ソウル&ディスコダンシング
さざんかクラブ 越中島延寿会

ぶらり 相撲部屋巡り
深川消防署からのお知らせ
えがお文壇 川柳 俳句 短歌
ご存じですか? コミュニティガーデン
尿もれ?
よくわかる補聴器選び2024
この時期多い身体のトラブル
どんなお葬式がいいですか?
遺言・相続について考えてみませんか
住いの売却の準備いつから
発信広場
深川警察署からのお知らせ

座右の銘は、人間万事塞翁が馬

柳原美智子さん

昭和3年4月23日、滋賀県大津市で生まれる。6人兄弟の3番目で次女。「兄弟の中では番やんちゃでええばっていて、そのくせ内弁慶だった」と笑う。

父は東レ株式会社の社員。母は専業主婦。負けず嫌いな性格でいつも成績は一番。習い事をしたことにはなかったというが、思い出すのは、子どものときから地べたにしがみこんだり、家のすりガラスに絵を描いていたこと。お人形さんや道端に咲いている草花。いつか絵を習いたいと思っていた。

卒業後は大阪の薬品会社に就職

女学校時代に学徒動員として名古屋へ。夜中に空襲警報が鳴り響き、そのたびに防空壕へ逃げ込んだ。怖くて、辛い経験だったと話す。

卒業式も学校へ戻ることはできず、勤めていた工場で。卒業証書は小さな紙切れ、卒業写真はモンペ姿だったという。



結婚前。写真館で撮影。

卒業後は大阪の薬品会社に就職し、7年間勤め、遠い親戚という男性を紹介され、25歳で結婚、退職した。

3歳年上の夫は家具の製造加工を生業とし、穏やかな人だったそう。専業主婦として家庭を守っていた美智子さんも、忙

長女、長男に恵まれて

しい時は作業を手伝って。結婚して2年後に長女が、その4年後に長男が生まれる。

子育て、家事、夫の手伝いと「大変だった」と笑う美智子さん。「子どもの頃は、学校の仕度などすべて姉がやってくれたので、自分では何もなかった」と、幼いころの日々を懐かしそうに振り返る。

健康の秘訣は 気楽に楽しむこと

1年前から足腰が弱くなり、外出時は車椅子を使っているという美智子さんが、90歳を過ぎても記憶はしっかりしているし、転んでも、ベッドから落ちても骨折もしない。骨粗しょう症でもなく、持病もない、という。日課を伺うと「夜型なので、午前2時ころまで脳トレをしたり、パズルを楽しみ、朝は8時から9時に起床。日中も時間があるとクイズや脳トレをしている」といいます。



お孫さんとほおつき市へ。

仲間との出会い

かねがね絵を習いたいと思っていた美智子さんは、東砂在住で多摩美術大学出身のご夫婦が主宰しているプライベート教室で、陶芸や絵を習うことになる。その後、先生やその時に出会った方々と「仲間付き合い合い」が始まる。「友達に恵まれました」という美智子さん。ランチ会やコンサート、落語鑑賞、美術館巡り、果てはスケッチ旅行と称して、シンガポール、香港、ベネチア



お仲間と共に、箱根へ。



『バァバの青春 追憶の絵日記』

一般社団法人 ライフスタイルサポート

貯蓄、介護、老後、終活。
日々の暮らしにおけるお悩み、心配事 何でもご相談ください。

行政書士、司法書士、弁護士、税理士、社会保険労務士各分野のエキスパートがお手伝いします

- 遺言・相続サポート ● お一人様サポート ● お墓サポート
- 生前整理・遺品整理 ● スマートフォンサポート

他、生活全般をサポートします!

一般社団法人 ライフスタイルサポート
〒135-0033 東京都江東区深川1丁目1番2号 協和ビル2階
☎050-3637-5130 <https://lifestyle-support.jp/>

遺言・相続セミナー
毎週木曜・日曜
14:00~16:00
当オフィスで開催
先着3名様 要予約
※個別相談できます※

楽しんで活動しています。

清澄白河囲碁クラブ

囲碁(いご)とは、

- 1 碁盤の線の交差しているところに、黒石と白石を交互に打ち、
- 2 囲った陣地が多いほうが勝ち。
- 3 石は囲めば取れる。
- 4 打つてはいけないところがある。
- 5 同じ形を繰り返す場所には打てない。

以上の5つのルールを覚えると簡単に楽しめるのですが、囲碁を全く知らない記者にとっては「何がいつばいの取材となりました。ただ、碁を打っている皆さんの真剣に考える表情から、難しさを楽しんで、両方が伝わってきました。

そんな囲碁の魅力にひかれ、クラブを立ち上げたのが、主宰者の植木正晴さん。開設後、今年で15年になるそうです。

植木さんが囲碁と出会ったのは小学5年生の時。一時離れていたそう

ですが、社会人となって囲碁を再開。囲碁好きが集まれるような道場が欲しいと考えるようになったとのこと。



対戦相手を変えながら、皆さん真剣勝負。



ソウル&ディスコダンスミミング

1960年代後半から70年代、新宿六本木・渋谷などで、音楽に合わせて踊るディスコ(ディスコティック)が人気に。若者が連日通いつめ、「ディスコでフィーバー」は、流行語となり、社会現象となりました。

その楽しさを体験した方々が中心となり、砂町文化センターで自主グループとして活動しているのがソウル&ディスコダンスミミング。もともとは砂町文化センターの講座としてJIN DANCE FACTORYを主宰している相馬仁さんに講師を依頼しスタート。3年目から自主グループとなり、17年続いているそうです。

ディスコが流行した時代を象徴する「サタデー・ナイト・フィーバー」や「マイ・ガール」にストップ・イン・ザ・タイム・オブ・ラブ」にゲットレディ」モータータウン・メドレー」等々。あの頃



練習風景。

流行った曲を聞きながら、あの頃のステップを踏む。この時間は楽しくて、生きがい! 「好きな音楽を聴きながら、身体を動かすことが心地良い」と参加されている方々が、お話ししてくださいました。

その後、囲碁の楽しさをもっと多くの方に知ってもらいたい。囲碁の勉強や対局ができる場所が欲しいと意を決し、定年前に早期退職。家を改装し、道具を揃え準備を始めました。

「囲碁の醍醐味は先の見えない予測できない変化や戦い」と参加者の方々。現在300名以上の方が登録され、男性が8割から9割とのこと。

毎回5~6名の方が楽しんでいます。活動は植木ビル3階(白河3の6の15) 毎週日曜日、13時から18時。会費は1日800円です。お問合せは植木(3642)3446



主宰している植木正晴さん。

現在、40代から70代の方まで18名(うち男性1名)が参加。2月に町文化センター主催の成果発表会の練習に取り組んでいます。発表会では、スペインコールなどの煌びやかな衣装に身を包み、カツコ良く、踊ります。



インストラクターの高橋みゆきさん(左)と取りまとめでされている伊藤亜紀子さん(右)



シルバーと黒の衣装に身を包み。

江東さざんかクラブ 江東区老人クラブ連合会

深川南部支部に所属する越中島延寿会は、越中島2・3丁目にお住いの約110名の方が登録されている大所帯。

会長の谷口俊二さんに、活動についてお話を伺いました。

越中島延寿会は昭和51年4月に発足した歴史あるクラブ。会員数は現在110名で、会長の谷口さんを中心に、20名の役員・ブロック長の方々が運営にあたっています。谷口さんは副会長を12年、令和3年から前会長の方が92歳で会長を引退され、後を引き継いだというベテラン。



会長の谷口俊二さん。

谷口さんの目標は、「第一に会員を増やすこと。そして会員は家にこもらず、一歩でも外に出て声を掛け合うことによって、健康な老後を送ってもらいたい」と。役員やブロック長の方々も谷口さんのその「想い」を理解し、毎月役員会を開催し、その月の予定やお知らせをまとめた、「延寿会月報」を作成。全員で各家庭にポスティングしています。

誕生会を年3~4回開催(コロナ以降は集会を避け誕生日品を配布)。クラブ活動も活発に行い、ランドゴルフ、輪投げを月3~4回。遊和会(お茶を



毎月行っている役員会。



お問合せは 江東区役所 長寿応援課長寿応援係内 (3647)4541

大好きなこのまちで、仲間とともに元気で充実した毎日を。

江東さざんかクラブ 会員募集!

江東さざんかクラブには、127のクラブ、合計14,000の方が加入し、生きがいづくり、健康づくり、ボランティア活動、社会活動等、様々な活動を行っています。

入会するには...

クラブ入会の対象者は、おおむね60歳以上でその地域にお住いの方です。入会のご希望は、地域の単位クラブもしくは、下記の「江東さざんかクラブ事務局」までお問い合わせください。

江東さざんかクラブ事務局
江東区役所 長寿応援課長寿応援係内 ☎3647-4541

想いに添った『ご供養』のお手伝いを

心と共に海へ還す 安心とやすらぎの **海洋散骨**

◆ 墓じまいのご相談も承ります

想いの時 株式会社 メモリアルスタイル
供養のサロン 想いの時

☎0120-113070

ぶらり 相撲部屋巡り



ご存じのように、江東区は相撲と大変ゆかりの深い土地です。江戸時代の相撲興業は京・大阪からはじまりますが、トラブルが多く、禁令が出ていました。その後禁令が緩み、初めて幕府公認の相撲が執り行われたのが富岡八幡宮。そのため、江東区には、相撲部屋が多くあります。現在活躍されている力士たちの部屋を、まわってみるのはいかがでしょうか。力士たちに遭遇したり、練習中の威勢のいい声を聞くことができるかも…
※今回清澄周辺の相撲部屋をぶらり、と歩きましたが、江東区には、山響部屋(東砂6の6の3)もあります。

安治川部屋

石島4の1
平成18年11月場所新小結、平成19年9月場所新関脇に昇進。約23年間安美錦として力士生活を務め、令和4年12月に伊勢ヶ濱部屋から独立。東京都江東区石島に安治川部屋を開いた。安大翔、安強羅等活躍。
<https://www.ajigawa.com/>



鍛山部屋

清澄3の6の2
平成14年9月場所限りで現役を引退、以降は井筒部屋の部屋付き親方となっていた年寄・20代鍛山(元関脇・寺尾)が、平成16年1月、2人の内弟子を連れて井筒部屋から分家独立し、鍛山部屋を創設。現在の部屋は平成18年12月に建てられました。阿炎、峰刃、聖牙等活躍。
<https://www.terao.info/>



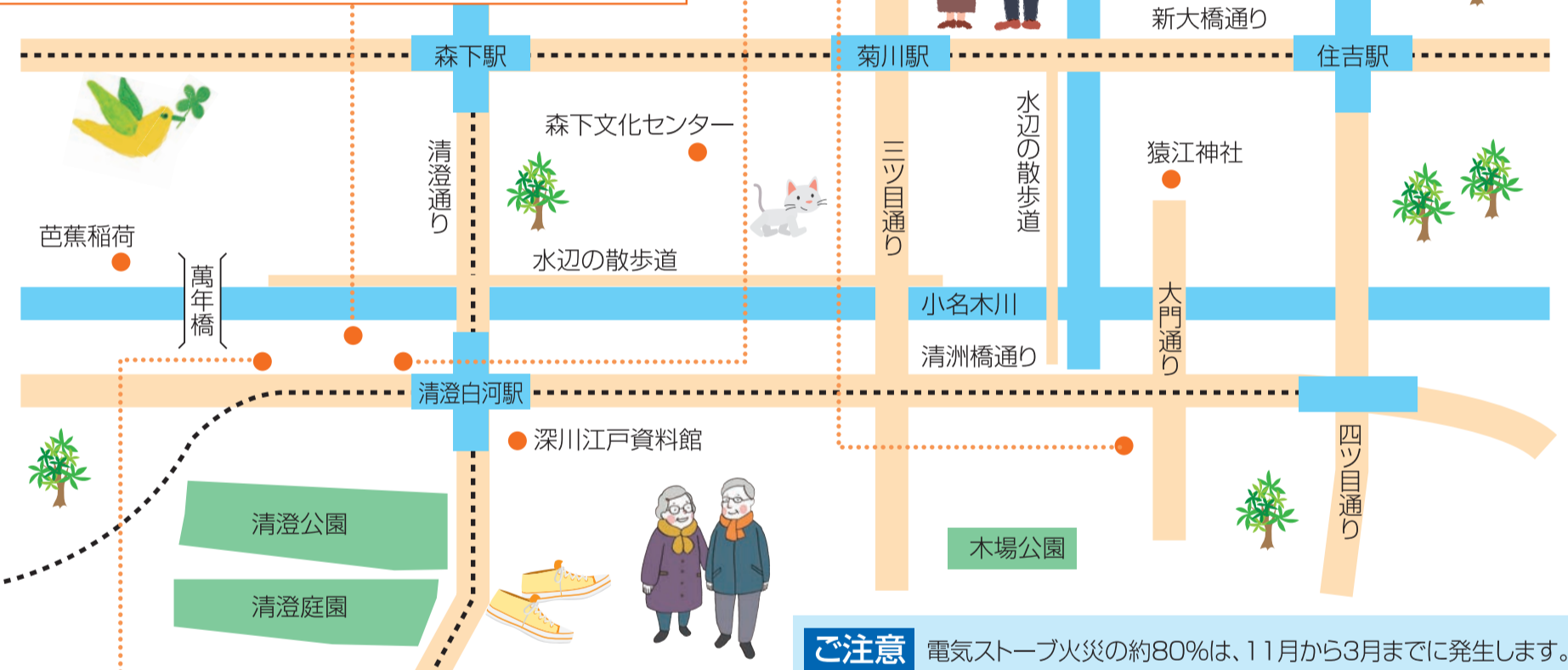
伊勢ヶ濱部屋

毛利1の7の4
平成2年5月と7月場所連続優勝で平成初の横綱に昇進。平成4年1月場所で引退、年寄り旭富士を襲名。後に安治川部屋付き親方となり約半年後、年寄り安治川を襲名、安治川部屋を継承し幕内安美錦や十両陸奥北海、安壮富士、安馬などを輩出して現在に至る。照ノ富士、宝富士、熱海富士等活躍。
<https://isegahama.net/>



高田川部屋

清澄2の15の7
昭和49年3月場所限りで現役を引退し年寄・高田川を襲名した8代高田川(元大関・前の山)が、同年4月に内弟子8名を連れて自身が所属する高砂部屋から分家独立して高田川部屋を創設しました。湘南乃海、竜電、輝等活躍。
<http://www.takadagawa.com/>



大嶽部屋

清澄2の8の3
昭和46年5月場所限りで引退した二所ノ関部屋の元横綱・大鵬が一代年寄・大鵬を襲名し、数名の内弟子を連れて二所ノ関部屋から分家独立。大鵬部屋を創設しました。平成17年に大鵬が定年退職を迎えたため、師匠を16代大嶽に交代し、部屋名称も大鵬部屋から大嶽部屋に変更。その後、平成22年7月に大竜が大嶽を襲名し、部屋を継承。王鵬等活躍。
<https://www.ootakebeya.com/>



ご注意 電気ストーブ火災の約80%は、11月から3月までに発生します。

電気ストーブ火災を防ごう!

電気ストーブは火を使わないため安全なイメージがあり火災になりにくいと思われがちです。しかし、カーテンや洗濯物などが電気ストーブへ接触することにより、大きな火災へと発展する事例が多く発生しています。

《電気ストーブ火災を防ぐポイント》

- ◎周囲に燃えやすいものを置かない
- ◎ストーブの近くで洗濯物を乾かさない
- ◎外出、就寝時は必ず消す
- ◎使わないときは電源プラグをコンセントから抜く
- ◎電源プラグやコードが傷んでいたら使用しない

お問い合わせ先 深川消防署 地域防災担当 ☎(3642)0119

お仏壇の購入・買い替えはメモリアルスタイル 『想いの時』



マンション、洋間、寝室などにもマッチする、デザイン性の優れた小型仏壇から手元供養台まで、最新のお品を取り揃えております。



株式会社 メモリアルスタイル

供養のサロン 想いの時

お問い合わせは

☎0120-113070



えがお川柳

「神は細部に宿る」とか。細部まで心を配れるのはしっかりした準備の賜物でもあります。残念ながら誰にでも出来ることではないようです。いまだに一夜漬け体質が抜けない私ですが、皆さんの句を拝見するの楽しみです。どうか私と同類の方も少なくないよう。なんだか安心しちやいました。



新垣先生

準備または自由 選者 新垣紀子

友徳ふ師走つめたい喪の葉書
来る冬にもふも毛布干して待つ
ワクワクと揃える毎に忘れ物
用意ドン準備せずには走つちゃう
貴方との別れ只今準備中
冬眠前熊も食べなきやならんだ
性別は訊かぬ黄色いベビー服
小春日にそろそろ始動大掃除
発表会準備不足と孫は言う
お出掛けは点検表で準備良し
人並みに防災用品準備する
こりもせずいつもぎりぎり一夜漬け
丸腰で出たとこ勝負の人生だ
冬始め奥から取り出すたつ布団
ほら早く言つてる母が忘れ物
何事も稍足りないがちょうどいい
準備して心静かに待つ知らせ
試験前やまかけるより道はなし
大地震備え忘れた方が楽
万全の準備がコロナですべてとど
週末は平日よりも超激務
コンサートチケット無駄に曜日惚け
八十路超え日々励むのは鉄重鈴
澄んだ空旅の支度は夢の中
彼のため時間をかけるの身支度に
くたびれた準備まだ出来ず
終活の心の準備まだ出来ず
終活のシメの一杯墓運び
準備して万全くし大成功
喜寿も過ぎ老後に備え節約し
老いてきた転ばぬ先の杖準備
買い物はメモと暗誦八十三
次からは早めにやれと子には云い
仕度済み心はずでに旅のうち
準備中じつと見ている開かぬ店

◆自由吟◆

昨日まで夏だったのに冬構
百才が待ち遠しいよ九十二才
東欧と中東の次何処舞台
人恋しワンちゃん&猫ちゃんも
手に惚れて脳トレジャン負けばかり
年金の手取りが減って肉逃げる
思い出がすぐ終活の邪魔をする

えがお俳壇

皆様の灯の歌から人生の懐かしさが、人の気配が伝わってきます。灯のもとに歌の出来そうな秋になりました。作品を楽しみにしています。

灯 または自由 山本 登志枝 選

灯の下に黒地縫う目のおぼおぼし自ず眉間に皺を寄せおり
ビル街の凸凹の窓暮れ初めて幾多の窓に戦う灯
次々と昔なじみの灯が消えて世代交代変わる町並
夕暮れに戻らぬ母を探したり街灯のともる母
晩秋のまだ真暗なる朝まだきぼつりぼつりと灯る窓あり
連休の下り車線の関越の尾灯の列の遅々と進まず
過ぎし日の悲しみ湛え灯を点す生きる力を心に込めて
散歩中ふと時計みるきつかけをくれるはいつも街灯なり
寝る前に思い出を綴る日記帳閉じて消えゆく街灯り
遺言を灯火の下したためぬ朝書きしより感謝の多き
外灯に集まり騒ぐ虫たちよ光のなかに何を求める
棧橋に待つあの人を照らさず遠くばかりを照らす灯台
こつこつと癖ある靴音聞こえ来る 我家の灯へ老夫の帰宅
秋風に人恋しくして赤提灯 ぬるめの酒に暫し身を置く
買い物物帰りに見上げるアパートの部屋の灯りはあちゃんのうち
そびえたつプリンスホテルの円柱の灯りがもどるコロナ後の秋

自由詠

木の下に繋がれし山羊の乳しぼり指の間より豊かなる音
おんぶして外地より来し七歳の犬のキューピー今は何処に
木屋の千里をかける風の径香に浮かれ世界あれかし
コスモスの色なき風に揺れ動き頬赤らめる乙女の心
甲子園谷村作の「今ありて」春季大会の空へ届けと

木犀のあの香りには誰おも惹きつける魔力がある様
です。沢山の投稿があり、良句も多く選句も嬉しいひと
時でした。俳句はあまり既成概念に捉われない
句が楽しいですね。

友訪ね 金木犀に迎えらる
残業の闇夜の帰宅金木犀
金木犀 香れる塾へ通ひし日
木屋を探して角を曲がりけり
木屋の垣根仕立てに香る道
初恋や木屋の香に誘われて
もくせいや母の手紙にたたまれて
お社に聳え立ちたる銀木屋
木屋の香り包むや小庭先
踏み外す道に木屋かぐわしき

草の花母子がことば置いていく
里の月 優しくもものをいふ
神無月生まれや神と距離を置く
雲梯を二つとばしに赤とんぼ
天高し猫の寝てある古本屋
誕生祝の子らよりブーケ吾亦紅
嬉しくも寂しくもあり敬老日
冷まじや 駅伝予選の三秒差

あや子 小林誠 坂井啓児
ダンディ錦鯉75 ナイスショット
文太郎 好子

あきの子くら
あきのさくら
あや子
好子
好子
登美子
清水グランド
清水グランド
博多順接
博多順接
寿子
寿子
桜庭歌夢
桜庭歌夢

ご存じですか? コミュニティガーデン

はじめまして コミュニティガーデンアンバサダーの東方陽子です。「コミュニティガーデン」とは直訳すると地域のお庭。公共の場所で花壇活動をされているところです。このガーデン活動を通じて地域が美しくなり、まちに愛着がわき、関わる皆さんが仲良くなり、しかも健康にもつながるといふ魅力を発信したく、コミュニティガーデンアンバサダー(広める人)として日々活動しています。

江東区内では、区立公園や区道などですでに74か所のコミュニティガーデンがあります。これ以外にも企業の敷地内やマンションの共有スペース、学校などでも同様の取り組みがあります。

ひとりでは楽しむのではなく、一緒に楽しむ仲間がいて見てくれる人がいる場所、そこで会話が生まれ、コミュニケーションができる場所がコミュニティガーデンです。

花が咲く場所は人が本能的に安心安全だと感じるそうです。それは、花が咲くためには水があり、光があり、ある一定の温度があり、咲いた後には実がでる、命のつながりがある場所だからです。美しい花の咲くところは、犯罪も少ないという統計もあるそうです。

公園などでは5人以上集まって区へ申請し登録されると、資材などの提供を受けられます。区内の公園で花が咲いているところはほとんどが関わっている地域の人がいる花壇です。自分の庭のようにお手入れすることが、地域の彩になり潤いになることにメリットを感じ皆さん楽しんで活動されています。お手入れされている方がいたらお声がけください。そして、ぜひ一緒に参加してください。

10月、11月は冬から春まで楽しめる花の植え替えシーズンです。あちこちのコミュニティガーデンでパンジーなどのお花を植えます。チューリップの球根も新潟の五泉市からたくさん寄贈され、各ガーデンに配布されました。これからこのコミュニティガーデンの魅力がたくさんご紹介させていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

アドバイス

コミュニティガーデンアンバサダー 東方 陽子さん

センダングサとセセリチョウ。コミュニティガーデンは、人と生き物と出会う場所にもなります。

遺品整理の クリーンライフ

東香グループ

このようなことでお困りの方はぜひご相談ください。

- 遺品処理の量が多く手に負えない。
- 形見分けの品物を自宅まで届けてほしい。
- 早急に部屋を明け渡さなくてはいけない。
- 遠方から来ているので長く滞在できない。
- 悪臭・異臭等を緩和・消毒したい。
- 生前に整理できるものはしておきたい。

お見積無料 ☎ 0120-975587 へお電話ください

株式会社メモリアルスタイル
■クリーンライフ事業部 〒135-0024 東京都江東区清澄2-8-5
TEL 03-3643-8519 FAX 03-3643-0132
http://www.c-lifecompany.com/

美容室 HaNa・花

地元女性に長年愛されているサロン!

おかげさまで開店から18年。確かな技術とヘアケアを心がけています。

(税込価格)

カット..... 2,000円 (2,200円)
白髪染め(リタッチ)..... 2,800円~(3,080円~)
白髪染め(リタッチ)+カット 4,200円~(4,620円~)
(※ヘナとマニキュアは別)
システィンパーマ... 4,100円~(4,510円~)

60才からのシルバー割引あります。 ☎ 03-3643-5021

東京都江東区富岡1丁目125 TYビル富岡2F
受付:月~金10:00~16:00 土9:30~16:00(パーマ・カラー受付15:00迄)
休日:日曜・祝日 年末年始(12/31(日)~1/3(水))

※新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底しております。 ※予約優先

成田山 深川不動尊 富岡八幡宮
深川公園
門前仲町駅 永代通り



尿もれ?



尿意を感じたとたん出てしまったり。トイレのドアノブに手をかけたとたん間に合わなかった…。年だからとあきらめていませんか。清澄女性泌尿器科クリニック院長 平本有希子先生にお話を伺いました。

尿もれの原因

女性の尿道は、男性に比べ短く直線的に下に向かっているため、漏れやすい構造になっています。それに加え、出産や加齢のため、膀胱・子宮・直腸などの臓器を支えている骨盤底筋が緩むことにより尿道を支える靱帯も弱まり、尿が漏れやすくなります。

尿もれのタイプは3つ

・腹圧性尿失禁

くしゃみや咳をしたとき、重い荷物を持ち上げたときなど、お腹に力を入れたタイミングで起こる尿失禁を「腹圧性尿失禁」と呼びます。

・切迫性尿失禁

突然強い尿意を感じ、トイレまで我慢出来ずに漏れてしまうタイプ。トイレに行く回数が増えたり、急な尿意でトイレに行ったりしてしまつたため、日常生活に支障をきたすこともあります。

・混合性尿失禁

腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の両方の症状がある状態のことをいいます。頻度は、腹圧性尿失禁・混合性尿失禁・切迫性尿失禁1:5:3対2とされています。

治療は?

当クリニックでは、尿検査や内診、超音波検査などを行い、患者様一人ひとりに適した治療法を行っています。その一つは薬物治療。膀胱の過剰な収縮を抑え、尿意切迫感を改善させる効果のある薬を、定期間服用していただきます。

また、骨盤底筋訓練(体操)という、腹筋に力を入れずに、膣や肛門を締める訓練法も指導しています。その他にも、新しい治療方法として、スターフォーマー(磁気椅子 自費診療)という方法があります。

スターフォーマーは、骨盤回りのインナーマッスル(骨盤底筋)やお腹・腰・臓器周辺の筋肉をアップさせることができる機械です。

強い磁気力を活用し、約5万回の筋収縮運動を繰り返していきます。

着衣のまま30分ほどイスに座るだけで、通常の筋トレなどでは鍛えにくい骨

盤底筋を強くし、膣・尿道のゆるみや腰痛が改善されやすくなります。また、引き締まったウエストやお尻も得られやすくなります。筋力をつけてくれるので、フレイルの予防にもなると言われています。

害はなく、筋肉や神経系に直接働きかけるので、痛みは生じません。パワー設定も細かく調整できますので、どなたでも安心してご利用していただけます。ただし、ペースメーカーなどに金属や機械が植え込みされている方は使用できません。

この治療法を行っていた70代の方から、「駅の階段を下から上まで登れるようになった」と喜んでいただきました。

お気軽にご相談ください

尿に関することは、人に話すのは恥ずかしい、相談しにくいと思つていませんか。

当院では、医師はもちろん看護師等のスタッフ全員が女性。患者様の「ご心配事やお困りごとを伺い、適切な対応をしています。トイレを気にせず積極的な楽しい生活を送ることを目指して、お手伝いをさせていただきます。



アドバイス

清澄女性泌尿器科クリニック院長 平本有希子先生

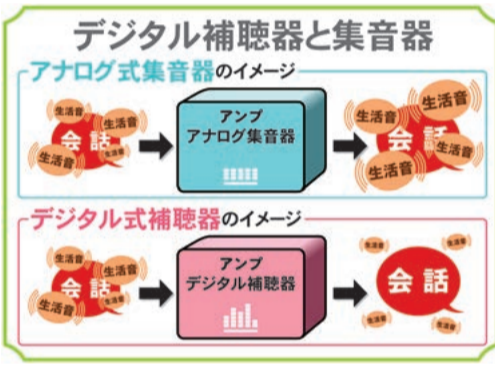
よくわかる補聴器選び 2024



隣にいる方とついつい大声を出して話したり、聞きづらくて何回も聞いてしまつたり。「そろそろ補聴器が必要?」と考えている方必読。

認定補聴器技能者の資格を持ち、多くのお客様に的確なアドバイスをされている、亀戸まごころ補聴器、店主 岡田華恵さんに、補聴器の選び方をわかりやすくお話しいただきました。

「どちらがいい?」
「デジタル補聴器と集音器」
「アナログ式集音器のイメージ」
「デジタル式補聴器のイメージ」



器についているマイクで拾った音を一律に大きくしてレシーバーから出すので、ちゃんと聞こえている音や大きくする必要のない雑音もさらに大きくなつてしまいます。テレビのボリュームを上げるような感じと思つてください。

補聴器は医療機器

一方補聴器は薬事法に従い厚生労働省の認定を受けた「管理医療機器」で、難聴者が使用する前提で開発されています。今は、ほとんどの補聴器がデジタル化されていて、コンピューターでその方の聴力や環境に合わせて細やかな調整ができますので、高音が聞き取りにくい方には高音を、低音が聞き取りにくい方には低音をと、個別に調整できます。

9割が効果を実感

一般社団法人日本補聴器工業会が「聞こえの不自由さ(難聴)」や「補聴器の使用に関して1万人以上を対象に調査した結果をまとめた補聴器調査(シヤパントラック)では、補聴器所有者の約7割が補聴器は期待通り、あるいは期待以上に役に立っている、街中でより自信をもって行動できるようになった」と回答。9割以上が補聴器により、何がしかは生活の質が向上していると答えています。

早期装着が大切

同じシヤパントラックで、全補聴器所有者に補聴器をもつと早く使用すべきだったと思いませんか?と聞いたところ、所有者の51%がもっと早く補聴器を使用していればよかったと思つている。と回答。理由は、より快適な社会生活を送れたのではないかと、より安定した精神状態、夕方になつても疲れないといわれています。

高い補聴器がいい?

補聴器は高いのではと心配される方もいると思います。聞きとりやすくするための機能などが多いほど価格が高くなりますが、どの程度の機能が必要なのかは、お客様の生活環境や用途により異なります。また、補聴器相談医(一般社団法人耳鼻咽喉科学会認定)の証明があれば医療費控除の対象になり、江東区では、区内在住の65歳以上の方で、補聴器が必要となった場合、上限3万円の助成が受けられます(対象要件あり)。

快適さと認知症予防のために

補聴器の種類は大きく分けて3つ。耳の穴の型を採り製作するオーダーメイドタイプ。本体を耳の上にかけて装着するタイプ。本体をポケットに入れて、コードをつないだイヤホンや耳に入れて装着するタイプ。補聴器専門店ではお試し期間を設けているところが多いので、実際に使ってみてご自分に合った機器を選びましょう。また、最新の補聴器にはアプリ(機能)をスマホに追加することで補聴器をスマホ上で操作ができる利便性の高いタイプもあります。

聴力の低下が認知症の低下をもたらし、認知症のリスクが高くなる事が分かっています。また、補聴器を使用することで健康寿命が延びるとも言われています。

ご購入前の心配事・疑問がございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。



アドバイス

認定補聴器技能者 亀戸まごころ補聴器 岡田華恵さん

認定補聴器技能者がいつもいるお店
いつでも、いつまでも、まごころケアを
亀戸まごころ補聴器
しっかりとした技術であなたの「聞こえる暮らし」をサポートします。
お試しレンタル 測定・ご説明・ご相談込み 2週間 2,000円(税込)
(予約制)お電話・FAX・おはがきで。
TEL 0120-3317-32 FAX 03-5627-3317
東京都江東区亀戸2-45-4
営業時間9:30~17:30
定休日 木曜日、日曜日、祝日
https://www.kikoeru.jp/

住まいの縁相談室を開設します
意外と聞けない「住まいのセカンドオピニオン」でお役に立ちます。
● 築後40年経っているけど、このままでも大丈夫かしら?
● 無料の耐震検査の制度があるって聞いたけど本当?
● 耐震補強工事に出ると聞いたらどこに相談すればいいの?
● 建て直すか、強度が弱いところや傷んでいるところを直して住み続けるか迷っています。
● 安心できる建築会社、不動産屋さんを紹介してほしい。
こんなお悩みに建築士や不動産コンサルティングマスターが初回無料 中立的立場でご相談にのります。
住まいのこと、暮らしのこと、悩み事をご相談ください
TEL 03-5809-8667 soudan@kurashinoen.com
一般社団法人 ぐらしのえん 江東区清澄 2-8-5-2F

清澄女性泌尿器科クリニック Kiyosumi female urology clinic
豊富な経験を積んできた女性院長が皆様のお悩みを解決致します。些細な事でもお気軽にご相談ください。
女性泌尿器科 婦人科 漢方内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:30~13:00 ● ● — ● ● ● —
14:30~18:00 ● ● — ● ● — —
※休診:水・土曜午後・日祝
〒135-0021 東京都江東区白河1-6-2 清澄白河メディカルブリッジ2階
清澄白河駅 B1出口より徒歩1分
TEL.03-5620-0225



この時期多い 身体のトラブル



これからの時期に多い身体のトラブルについて、地域密着型医院として多くの方を診察している豊洲医院 院長 稲田香里先生にお話を伺いました。

健康

予防と対策
水分・ミネラルをこまめに補給
汗をかくとミネラルが

ふくらはぎなどに強い痛みが走る、筋肉のつり。寝ているときに急に足がついて飛び起きた。といった経験がある方も多いのではないのでしょうか。ふくらはぎがつる「こむら返り」は寒い冬、寝ているときに、特に起こりやすくなります。

原因の一つは冷えです。足元が冷えると血流が悪くなり、センサーがうまく働かなくなってしまう。また、水分不足も原因の一つ。冬でも、睡眠中にはコップ1〜2杯分の汗をかいて、知らぬ間に脱水気味になっていることがあります。

人間は年齢を重ねると筋肉量が減り、血行も悪くなりがち。さらに疲労もたまりやすくなるため、こむら返りのリスクが高まります。

失われ、こむら返りが起きやすくなります。スポーツドリンクなどを飲み、水分・ミネラルを補給しましょう。夜中にこむら返りが起こりやすい人は、就寝前に飲んでおきます。

体を冷やさない
冷えは筋肉を収縮させてしまいます。ひざ掛けを常備する。使い捨てカイロを活用するなどしてください。

湯船に浸かる
入浴時は湯船に浸かって体を温めましょう。湯上りにふくらはぎをやさしくマッサージするのも効果的です。

ストレッチや屈伸を
テレビを座りっぱなしで見続けたり、ずっと同じ姿勢でいるという方は、ふくらはぎを伸ばしたり、適度に屈伸運動をしたりしておくことで防止に役立ちます。

漢方薬を服用
漢方薬の中には、筋肉の収縮を抑える働きがあるものがあります。こむら返りが起きやすい人は、常備しておくのもひとつの方法です。

肌トラブルも増
空気が乾燥する時期になると多くなるのが肌トラブル。症状が軽いうちは、手を洗った後にハンドクリームを塗ることで症状が改善される場合があります。フリームを塗る際は、指の先から第一関節までが両手分と言われています。また、水仕事をする時には、手袋をするのもおすすめです。洗剤が手の脂分を取ってしまうのを防ぐ効果があります。

全身のかさつきやかゆみを感じたら、お風呂上りに保湿剤をたっぷり塗りましょう。このような対処をしてもかゆみが増したり、ひび割れがで

きてしまったら、トラブルが重症化する前に受診をお勧めします。

感染が拡大する前にワクチン接種を
インフルエンザの流行が始まっています。感染症が流行する前に、ワクチン接種をして予防したいですね。

江東区では、高齢者のかたの肺炎予防に對して、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの2つのワクチンのどちらも接種することを推奨しています。どちらのワクチン接種についても補助金があります。(肺炎球菌ワクチンは対象者の規定あり。)

また、新型コロナウイルスが感染症法上の位置づけが5類に移行したことで、医療費は原則自己負担となりましたが、ワクチンは無料で接種できます。感染症ではありませんが、50歳以上の方対象に带状疱疹ワクチン(生ワクチン・不活化ワクチン)接種の助成も受けられます。

予防が大切
病気がかかってから治療するという従来の考えから、かかる前の予防医学の大切さが認識されてきています。

加齢とともに体力や免疫力が低下して、症状が長引いたり重症化するケースが多くなります。

いつまでも健康で楽しんで日々を過ごすためのお手伝いをさせていただきます。



アドバイス
豊洲医院 院長
稲田 香里先生



どんなお葬式がいいですか？

ご自身のお葬式について考えたことはありませんか？
どんなお葬式が希望ですか？

江東区で創業以来100有余年。葬儀のご相談に対応されているセレモニーホール鈴木 鈴木英明さんにお話を伺いました。

終活

ご自身のお気持ちを整理しておくことで、ご家族様に伝えやすくなります。

「身内だけでゆっくり送ってほしい」「子どもに負担をかけたくない」「ご相談に来られる方からよく伺うお話しです。」
どんなにしっかりした方でも、ご自分の葬儀だけは自分で行うことはできませんので、残されるご家族に託すこととなります。

ご家族にご自身のお気持ちを話しされておくことは、とても大切ですね。

そこで活用していただきたいのが事前相談です。

ご自身の望まれている葬儀はどのようなものか。費用はいくらくらいかかるのか。準備しておくことはあるのか。不安に思っていることや心配な事をお話しください。



互助会や生前予約は必要？
互助会とは、葬儀や結婚などの冠婚葬祭に備えて毎月お金の積み立てが行える組織のことです。葬儀の際、積立金の中から葬儀費用の一部を補填することができ、互助会に積み立てたお金は葬儀費用の一部にすぎず、全額をまかなえるわけではありません。不足分はご家族が支払う必要があります。

一方私共が紹介している生前予約のif共済会という仕組みは、日本全国1500社を超える葬祭専門業者が加盟している日本最大の経済産業大臣認可の「全葬連」が運営。入会金1万円を納めるだけで、月会費などは一切ありません。会員の権利は生涯有効です。

さらに、会員の方が亡くなった場合、名義変更により身内の方(原則として2親等以内)に継続することができます。会員ご本人が入会申込み時に登録いただいた2親等以内の方が亡くなった場合、基本葬儀料(消費税を除く)の10%が弔慰金として給付されます。

互助会に入会されている方でも、ご心配やご不安なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

誰でも利用できる区民葬儀
葬儀費用をご心配になられている方に紹介しているのが「区民葬儀」。

区民葬儀とは、私共も指定されている区民葬儀取扱店の協力により、比較的安い料金で簡素な葬儀ができるように設けられた制度です。祭壇料金・霊柩車料金・

火葬料金・遺骨収納容器代の4項目が、特別区統の協定料金で設定されているので、安心してご利用いただけます。

亡くなられた方、又は葬儀を行う方が23区にお住まいの方であれば、収入に関係なくどなたでも利用していただけます。

新聞やテレビニュースなどで、火葬場がいっぱいで待たされる。火葬料金が上がったという等々報道され、ご心配になられている方も多いようです。火葬料は特に安価に抑えられますので、お問い合わせください。

当社では、お一人お一人のお話を伺い、お気持ちに寄り添ってその方にあった葬儀をご提案させていただきます。ご心配な事、分からないことは何でもご相談ください。



アドバイス
全葬連葬儀事前相談員
セレモニーホール鈴木
鈴木 英明さん

**えがお新聞愛読者に
セレモニー鈴木様から
特別ご優待**
通常if共済会
入会金10000円を
5000円に。
お問合せ・お申し込み時には、「えがおを見た」とお伝えください。

豊洲医院
とよすいん
豊洲に開院して60年余
地域密着型の医院です

診療科 内科(一般内科、循環器、呼吸器)、皮膚科、アレルギー、予防接種、各種健康診断

診療時間
月・木/9:30~13:00 15:30~19:00
火・金/9:30~14:00 水/16:00~19:00
土/9:30~12:00

※診療時間に変更がある場合も
ございますのでご確認ください 休診日/日・祝

☎03(3531)3617
〒135-0061 東京都江東区豊洲4-7-1
(ビバホーム向かい、都営バス 豊洲四丁目バス停目の前)

江東区創業100有余年の信頼と実績
故人様との最後の時間を『大切に』葬儀社

セレモニーホール鈴木

安心の区民葬儀取扱指定店
ご安置室完備

☎03-3644-8630
〒136-0073
東京都江東区北砂1-14-7
https://ceremonysuzuki.com/
セレモニーホール鈴木 検索

毎日、葬儀事前相談を受け付けております
事前相談のお客様には、
『お葬式スムーズノート』
プレゼント!
エンディングノート
としてもご利用いただけます。

江東暮らしチャンネル



遺言・相続について考えてみませんか

相続・遺言なんて他人事だと思ってる方も多いようですが、相続は誰にとっても、いつか自分ごとになります。その時のためになるべく争いが起こらないよう準備を考えてみませんか。

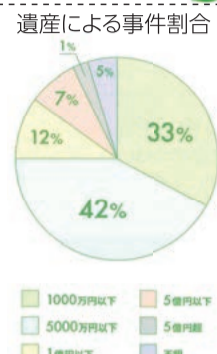
江東・江戸川・墨田・台東・地域最大級の行政書士・司法書士事務所 東京プルミエグループ 東京深川行政書士事務所 行政書士中田 茉以子さん、白井豪祐さんにお話を伺いました。

遺言は、争いにならないための有効な手段

終活の一つとして、相続・遺言について考える方も多いうので、当事務所で毎月行っている『遺言・相続セミナー』はこれまで15回以上の開催実績があります。毎回満席となっております。また、最近では、特に公正証書遺言に関する相談が多く、月に20〜30件程度の問い合わせがあり、毎月約10件公正証書遺言を作成しています。

「争うような財産はないから」「兄弟皆仲がいいから」とおっしゃる方も多くいらっしゃいますが、

活 表を見ていただくわかるように訴訟になる割合は、1000万円以下が33%、5000万円以下が42%、1億円以下が5%、1億円以上が12%、10億円以上が7%、100億円以上が1%です。



相続が争族にならないための有効な手段は遺言です。遺言には、大きく分けて2種類あります。

一つは、自筆証書遺言。全文と日付、氏名を本人が書くもので、相続開始後、相続人が家庭裁判所に検認を請求する必要があります。一人で作成することができ、費用も掛かりませんが、自分で保管する必要があります。もう一つは公正証書遺言と云って、法律の専門家である、公正証人のもと、2名以上の証人が立ち会って行う遺言で、公正役場に出向いて作成します。原本は公正役場で厳重に保管され、相続開始時に検認の必要もありませんが、財産の価額によって手数料がかかります。

もう一つは公正証書遺言と云って、法律の専門家である、公正証人のもと、2名以上の証人が立ち会って行う遺言で、公正役場に出向いて作成します。原本は公正役場で厳重に保管され、相続開始時に検認の必要もありませんが、財産の価額によって手数料がかかります。

公正証書遺言をお勧めしています

今はまだ元気だから、遺言作成は先の話と思ってる方もいらっしゃるかもしれませんが、元気で判断能力がある今だからこそ書けるものがあります。以前にこのようなことがありました。

お父様が突然亡くなられ、相続手続きが発生。遺言書がなかったため、手続きが複雑でかつ長引いてしまいました。また、相続人の方々は相続が発生した場合の事を考えていなかったため、相続税の支払いに悩まされてしまいました。

高齢の方の生活全般をサポート
ご高齢の方から、お子様に迷惑をかけたくない、心配事を残したくないというお話を伺います。心配事や気になることは解決して、ご本人もこれからの人生を、元気に楽しんで過ごしたいですね。

当事務所は、それぞれ得意分野を極めた行政書士が4名、司法書士が1名所属し、豊富な経験をもとにお一人お一人に丁寧に対応させていたいただいております。

初回相談は120分無料でお受けしています。気になること、わからないことがありましたら、『コンビニ』に行くようなお気持ちで気軽にお問い合わせください。お待ちしております。



アドバイス

東京深川行政書士事務所 特定行政書士 白井 豪祐さん



行政書士 中田 茉以子さん

江東暮らしチャンネル

お住いの売却を検討中の方必読！ 売却の準備いつから



施設入居を考えている。お子様との世帯住宅を...等々。お住いの売却を検討されている方も多いのではないでしょうか。

年末は動かない、年明けからでいい...と考える方も...
正解は...
人生100年時代の住まいの相談窓口を開設。様々なご相談に数多く対応されている東急リバブル株式会社 東陽町センター センター長 藤巻大祐さんにアドバイスをいただきました。

いつから始めればいいのか...
マンションや戸建ての購入を検討されている方々のお話しを伺って、4月の新年度、新学期には新しい環境でスタートを考えています。

住まい
お子様のいらっしゃるご家庭では、学区を選択するために、事前に自分たちが住みたいと思う学区の下調べをしたり、購入に際してローンを組む等、様々な手続きも必要となるので、年明け早々に決めておきたいと考える方が多いようです。

その方々は、ご自身が想定している時期の最低でも3ヶ月、4ヶ月くらい前から情報を集められています。特に、年末年始は長期休暇となり、時間に余裕も。どんな物件があるのか、価格は？ 年明けから動き出せるよう情報収集を始めています。

今は店舗に行かなくてもインターネットで検索すれば一般の方でもある程度の情報は集められます。となると、年末年始のその時期に見ていただけのように、情報をアップしておくのがベスト。

年明けより前に、少し早めに売却の準備をお勧めします。
高値は続くの？
高騰傾向が続いている新築マンション市場。首都圏の新築マンションの平均価格が1億円を突破したと言われています。それに伴い、中古マンションも高値で販売されています。

この傾向は、2024年度も変わらないだろうと言われて、特に、駅前、駅近などの物件は、希望する方が多く供給が間に合わないため、下がりないと予想されています。

お客様のスピード感に併せてお手伝い
不動産の売買は大きな金額が動きますし、生涯で何回もあることではない非日常のことです。

いつ明確な方針が決まっていない方が多いのではないでしょうか。まずは、そんな漠然としたお考えをお話しください。お話し添って、経験豊富なスタッフが、こんな方法があります、こんなこともいいですよ、というお客様の納得できる回答を一緒に考えて参ります。



アドバイス

東急リバブル株式会社 東陽町センター センター長 藤巻 大祐さん

つなぐ。答えへ。未来へ。

東急リバブル

リバブルシニアの住みかえサロン - 人生100年時代の住まいの相談窓口 -

店舗は西友東陽町店向かい側です
シニア専門のスタッフがご対応いたします
お気軽にお電話ください
通話無料
0120-305-109

江東区南砂2丁目6-3 サンライズ東陽ビル3階
営業時間 / 10:00 ~ 18:00 定休日 / 毎週火曜日・水曜日 東京メトロ東西線「東陽町」駅 4番出口徒歩5分

介護付有料老人ホーム ローズ・ガーデン深川

ご見学随時受付中!! お気軽にお問合せ下さい。

小規模ホームにて親身で寄り添うお世話終身介護

介護保険給付基準を上回るご入居者1.5名に対して常勤換算1名の職員体制

プライベートを大切に自立した生活をサポート

お客様に親身で寄り添いながらお世話したい。

プラン	入居一時金	月額利用料
スタンダードプラン本館の場合	720万円~	253,556円
月額軽減プラン本館の場合	960万円~	213,556円

■お問い合わせ・資料のご請求はお気軽にフリーダイヤルからどうぞ。■
入居相談室 0120-882-236
シルバーウェーブケア株式会社
〒135-0023 東京都江東区平野1丁目2番20号 TEL 03-3643-2133 FAX 03-3643-2135
ホームページ https://www.rose-g.net

■アクセス■
都営地下鉄大江戸線清澄白河駅
東京メトロ半蔵門線清澄白河駅
両駅ともA3出口徒歩6分(500M)

えがお 発信広場

※満席となっている場合もございますので、必ずご確認ください。

この発信広場へ 掲載希望の場合

プラチナ世代にとって有益な情報は無料で掲載可能です。掲載記事をご希望の方、お申し込みを参考に①タイトル・コメント ②日時 ③場所 ④費用 ⑤連絡先 ⑥担当者など必要事項を簡潔に書いていただければ、発行広場係り
〒135-0024 東京都江東区清澄2-8-5までお気軽にお寄せください。FAXの場合は(3643)0133までお送りください。※スペースの関係等で掲載の確約はできません。

「遺言・相続 すまいる相談会」 無料

遺言・相続 終活・成年見直しについて無料相談会を開催します。日頃の不安や悩みをこの機会に相談してみませんか? 行政書士・相続診断士が親切丁寧にお答えします。是非お越し下さい!
11月18日(土) 深川 東京モダン館2階会議室(門前仲町1の19)の1
5 門前仲町駅6番 3番出口から徒歩3分) 13時30分～16時30分 ※要予約

問い合わせ「士業による無料相談の会」上野
☎080(5983)6076

ふかえどカレッジ EDDOCSMEs

江戸庶民のお化粧品事情と

常設展示室観覧料で参加できる講演会「ふかえどカレッジ」。今回のテーマは「化粧・美容」江戸時代の深川を本物大で再現した常設展示室内にある長屋には、鏡や櫛や紅などの化粧道具があり、上流階級だけではなく、庶民の女性が日常的に化粧をしていたことが分かります。江戸の人々はこのようにメイクを楽しんでいたので、流行っていたコスメ、スキンケアの方法は?そして、歌舞伎役者が使ったコスメブランド戦略から明治にかけての社会情勢とともに変わる美意識の変化まで、江戸のビューティーヒストリーを紐解きます。
11月26日(日)14時 深川江戸資料館小劇場 400円(常設展示室観覧料)
問い合わせ 深川江戸資料館
☎(3630)8625

石田波郷記念館企画展 「関東大震災と俳句」

石田波郷の命日である11月21日にあわせて企画展を開催しています。今年は関東大震災から100年という節目の年にあたるため、震災をテーマに企画展を開催いたします。
俳句の世界では、関東大震災を機に、震災の発生した9月1日を悼む、秋の季節震災忌が生れました。関東大震災という未曾有の災害に直面した俳人たちは、俳句という十七音に、何をどのように詠み込んできたのでしょうか。震災を経験した俳人、震災忌を詠み込んだ俳句、季語の歴史における「震災忌」、震災の記録など、俳句という切り口で関東大震災を考えます。中村草田男、京極杞陽、山田土偶などの句集や自筆色紙などを展示します。また、石田波郷の妻で俳人の石田あき子は、7歳の時深川で関東大震災に遭遇しています。その様子を綴った自筆原稿も一部公開します。
11月30日(木)まで。 9時～21時 砂町文化センター展示ロビー 入場無料
問い合わせ 砂町文化センター
☎(3640)1751

第4回家庭料理 レシピコンテスト

「わたしのオススメ豆腐料理」をテーマに、豆腐を使った料理・スイーツレシピを募集。応募作品を審査した結果、5組を選出しました。審査員と来場者による試食・投票で、この5組の中からグランプリほか各賞が決定します。同時開催する審査員・大久保洋子先生による講演もお見逃しなく! ※このイベントは試食を含むコンテストと、講演会表彰式の2部構成です。
12月3日(日)13時30分 総合市民センター 全席自由 800円 ※小学生以上
問い合わせ 総合市民センター
☎(6637)2261

認知症の家族を おしゃべり会に無料 介護する人の

認知症の家族を介護する人同士で話しくばらんに「おしゃべり会」です。親の介護をしている行政書士と一緒の愚痴や悩みを気軽に話してスッキリしましょう。成年後見制度に関するご相談もお答えします。
12月8日(金)深川東京モダン館2階会議室(門前仲町1の19)の15

木山裕策と 昭和歌謡コンサート

あの時、あの場所で歌った曲…。懐かしいあの歌を歌いましょう!
昭和歌謡コンサートは長く愛される唱歌や歌謡曲など、誰もが一度は口ずさんだことのある楽曲をプロのボーカリストと共に楽しむイベントです。友と駆けつけた幼少時代、大切な人と過ごした青春。歌と共に、あの頃にタイムトリップしませんか? 前半が木山裕策のステージでお届けします。曲目

前仲町1の19の15 門前仲町駅6番、3番出口から徒歩3分) 14時00分～15時30分 ※要予約 定員5名
問い合わせ「士業による無料相談の会」上野
☎080(5983)6076

大正琴 Winterコンサート

お馴染みの曲をたくさん演奏します。どうぞお楽しみに。演奏予定曲 氷雨、つぐない、ウルトラマン、夜校お七等
12月15日(金)13時 豊洲ビックセンターレクホール 参加費無料
問い合わせ コレナタ
☎070(1310)0401

年忘れお笑いらいぶ

東大島文化センター恒例の年忘れお笑いらいぶ。今回は、数々の賞を受賞している円熟の漫才コンビ「おぼん・こぼん」と、いまなお進化を続けるコントの介護をしている行政書士と一緒の愚痴や悩みを気軽に話してスッキリしましょう。成年後見制度に関するご相談もお答えします。
12月8日(金)深川東京モダン館2階会議室(門前仲町1の19)の15

新春邦楽つしよい 其の13

新春恒例の邦楽企画、今回も和物の魅力を存分に表現する賢者たちがここに集結。民謡と和太鼓の共演、篠笛と和太鼓のアンサンブルに津軽三味線も参画、寄席の音曲師の話芸を交えたパフォーマンス。新春を彩る和の響きをどうぞお楽しみください。出演者 木津かおり(民謡)、助六太鼓、朋郎(篠笛)、和太鼓、染谷美里(津軽三味線)、桂小すみ(音曲師)
1月6日(土)15時 亀戸文化センターカメリアホール 全席指定 4000円 ※当口300円増し ※6歳以上

色分けについて

発信コーナーでは情報の種類に合わせて色分けをしています。

色分けについて

発信コーナーでは情報の種類に合わせて色分けをしています。

君(コント)、ゴソゾータンバリンパフォーマンズ、2代目東京「ミックシヨウ(大道芸)、松田洋子(司会)
12月16日(土)14時 東大島文化センターレクホール 全席自由 2000円 70歳以上 1800円 ※当口200円増し
問い合わせ 東大島文化センター
☎(6601)6601

深川よろず相談会無料

各分野の法律家と直接コミュニケーションが取れるため、何か困ったときにお気軽に相談が可能になります。遺言や相続、保険、不動産といった、様々な分野のご相談が可能です。
毎週木曜、日曜 14時から20時まで ※事前予約制。1回120分
東京深川行政書士事務所(江東区深川1の1)の2 協和ビル2階
問い合わせ 東京深川行政書士事務所
☎050(3706)5130
<https://www.panda-gy.com/tes/>

色分けについて

発信コーナーでは情報の種類に合わせて色分けをしています。

色分けについて

発信コーナーでは情報の種類に合わせて色分けをしています。

色分けについて

発信コーナーでは情報の種類に合わせて色分けをしています。

ご注意

特殊詐欺被害を防ぐために!

運付金詐欺

銀行員や区役所職員 あなたを ATMに行かせま

ATMには行かせま

電話に出ないで!

自動通話録音装置をつけましょう

※警察官が自宅につけて来てくれます(無料)

申請のための電話は、役所からは来ない!

おかしいと思ったらすぐに電話を切ろう!

ATMでは電話をしないで!

警察や銀行員が電話でATMの操作方法を教えることはありません

警視庁深川警察署 防犯係

03-3641-0110 内線2612

江東区限定版プラチナ世代 交流フリーペーパー えがお 冬(12月・1月)号(第42号)

2023年11月15日発行(隔月15日発行)

発行 一般社団法人地域コミュニティ振興協会

〒135-0024 東京都江東区清澄2-8-5

株式会社メモリアルスタイル

〒135-0047 東京都江東区富岡1-24-4 2F

発行人 肘井哲也

<https://kotoegao.com/>

Info@hitomachic.com

TEL:03-3643-1526

FAX:03-3643-0133

編集 後記

朝晩と大分冷え込んで、紅葉も進んでいきます。冬の訪れを日々感じています。

東京都公安委員会 第307721408212号

買取専門店 大吉

砂町銀座店

全国400店舗展開

〒136-0073 東京都江東区北砂5-14-3 S-ANNEX1階

●営業時間 10:00～19:00

●年中無休(臨時休業を除く。)

砂町銀座信号より徒歩1分

0120-06-2274

「認知症の家族を」**参加費無料**
介護する人のおしゃべり会」

認知症の家族を介護している人同士が気軽に話しくばらんに「おしゃべり会」です。親を介護する行政書士2名と一緒に悩みや愚痴など、ざっくり話して気持ちを軽くしましょう! 成年後見制度に関する相談にもお答えします。

開催日時場所

12月8日(金) 14:00～15:30 定員5名・要予約

深川東京モダン館2階会議室(江東区門前仲町1-19-15: 門前仲町駅6番、3番出口から徒歩3分)

担当者

山田和彦 行政書士オフィス未来計画 中央区新川

上野佳子 行政書士事務所ユウポート 江東区佐賀

ご予約・お問い合わせ

「士業による無料相談の会」上野

電話 080-5983-6076

<https://smile-sodan.com/>

エアコンクリーニング(高水圧洗浄仕上げ)

特価サービス価格 **¥10,500** (税込)

とことんコース室外機セット

※機種により価格が変動する場合があります。※自動お掃除機能付はプラス¥3,000

キッチン換気扇のお掃除

特価サービス価格 **¥9,500** (税込)

キッチン換気扇+ドラムセットで

地域密着型で20年以上の実績!

江東区・墨田区中心に

キー・コーポレーション

東京都墨田区本所3丁目3番地10号

年中無休 午前9時～午後9時

Tel:03-3623-2836

<http://www.aircon-cleaning.jp/>