



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



港北童謡の会
第186回 6月18日(火)
【歌唱指導】青山 恵子 先生
【ミニライブ】あんぼん (男声コーラス)
第187回 7月16日(火)
【歌唱指導】米谷 朋子 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 990円
お問い合わせ 代表 はかりや 070-5556-1491

克美企画

〒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ね
<https://kouhokuegao.com>



小林 諭さん 82歳

CONTENTS	
表紙	小林 諭さん 82歳
着物DE.お針子	着物を楽しむ会 ウクレレLEO ヴィオリアラ レインボウ
えがおの介護相談所	えがお文壇 川柳 短歌 俳句 真龍堂の占い えがおスマホ講座
えがおのひろば	えがおの先生 山藤 律子先生 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	



昭和40年 24歳の時

昭和16年12月14日両親は大田区大森の洋服屋。戦争で千葉県の山武郡に疎開。祖父はもともと獣医。昭和18年9月父に赤紙が来て父は戦争で戦病死。

母は先に帰京し戸越銀座で洋裁業を営み諭さんは小学5年生で帰京。山武市で育ち田舎訛りでいじめられたが、柔道場に通いだすといじめっ子たちが手のひらを返すように態度が変わった。



母と2才の小林さん

「笑顔」は人と人との結び糸
昭和45年結婚式で

アマチュア無線にも興味を持ち、大学ではこれから弱電(エレクトロニクス)の時代と思いきや専門の学科へ進学した。

大学2年、ハワイアンサークルからギターをやってみないかと誘われ活動、4年進級間近に急病・入院したが無事卒業し家電メーカーに入社。すぐに宮城県で1年間工場研修。

昭和45年結婚。40代半ばで希望した技術専門職に戻り、ライオン業務からスタッフ業務に転向した。結婚当初から住んでいた大田区沼部から1999年に菊名に転居。家探しをしていたときにちようど菊名を通り過ぎ、電車の窓からふと見かけたマンション分譲中の看板。これを見て「行ってみるかと」と降り立ち、今の部屋で暮らすことになった。

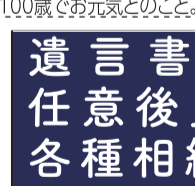
昭和45年結婚式で
平成元年 職場で

その後にはNPOで太陽光・風力での発電を広めていく活動に参加。今は幸せですかと尋ねると、「妻に聞いてくれ」などと言いつつながら少し照れ臭そうに「幸せな

9月11日、同時多発テロの日に脳梗塞を起こし入院。退院時に、3年間は再発が多いので、遠出は控えるように指導があった。

68歳からオカリナを習い、ボランティア活動をしたり、また、ウクレレ演奏を習い、最近では鍵盤ハーモニカ、ケンハモ、を楽しんでいる。コロナ禍の2020年に胃がんが見つかり胃の3/4を切除した。病気のこともあり体調が良くない時はなかなか思うようには出かけることもできないが、しかし体調の良い時は積極的に外出を楽しんでいる。

秋に大きなホールでの演奏を控え練習に余念のない諭さんでした。



2011年の写真 小学校1年生のときの先生と出会い、実際にお会いすることができた。その先生も現在は100歳でお元気とのこと。

遺言書作成 相続登記 任意後見契約 家族信託 各種相続手続 (遺産整理)

私が担当いたします
まずはご相談ください。
解決まで安心して
伴走いたします。

◆司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279
横浜市港北区新横浜2丁目14-4 シルバービル

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!!

着物 de お針子

着物 de お針子とは?

自立支援型・寄付つきお片づけ商品

というもので、国内外の障がいのある方のお仕事にもつながります。思い入れのある着物・和装小物だからこそ世界中で活かしませんか?

タンスの中に眠っている不要な着物はありますか。着物を楽しむ会さん(記事→)のように着たい着物をしっかりと着る、それでも着物や和装小物が残ってしまう場合にこの着物 de お針子を利用した国際貢献も考えてみてください。

利用方法は ①有料の袋を申し込む ②タンスに眠る着物類をつめる ③集荷を依頼する と簡単便利に実施することができます。

0120-544-034 (専用ダイヤル・受付時間:9時~17時半(土日も受付) でシステムや内容、不明点を質問し、その上で着物を手放す決心ができたなら利用してみましょう。



キットの製作・発送は国内福祉作業所の障がいのある方々が担い、送っていただいた着物類はモンゴル国でアップサイクル反物として生まれ変わります。



あなたが大切に保管してきた着物や帯が新たな美しい姿となり、世界の誰かの大切なモノに生まれ変わります。

思い入れのある着物を手放すきっかけにしてみたいかがでしょうか?



日本リユースシステム株式会社 0120-544-034

えがおの介護相談所

洗い物でコップを割ったりして「昔はこんなことなかったのに」と思うことは無いでしょうか。注意して洗うことも必要ですが、コップを割れない物に変えるのもあります。

ちよつとした工夫で、とても便利に!



熱いものを入れても外側が熱くならず、冷たいものを入れても結露もしないので便利です。物にもよりますが、下に滑り止めのゴムがついているものもあります。

お客様に出すのは抵抗があるかもしれませんが、自分で使うには十分です。ただし電子レンジには使えません。ワインを飲む方には透明のプラスチック製のワイングラスはどうでしょうか。飲み口はガラスのほうが良いですが、

酔っぱらって洗う時に割る心配がないのは重宝します。ちよつとしたことでストレスが減らせるものは上手に活用しましょう。

介護の相談はお気軽に

着物を楽しむ会

先生の教室に通い始めて20年というベテランさんから、取材日も新たに見学者の方が参加してました。お手持ちの着物を持ってくればどのようなものでも丁寧に教えてくれることも特徴の一つです。思い入れのある着物や、残したい着物に命を吹き込むよう



浜口先生が開催している教室です。タンスにある着物、譲り受けた着物をしっかりと着て外出を楽しみたい、そういう時に最適な着物を楽しむ会です。写真中央の浜口先生を参加者の皆さんが「気さくで丁寧で、何よりみんなの意見を大切にしてくれるんです」と口を揃えます。

また着物を着てみたいという女性はぜひ着てみて、そして外出を楽しんでみてほしい、と皆さんお話しにな



先生のホームページ 詳しい内容を掲載してありますのでぜひ

先生の教室に通い始めて20年というベテランさんから、取材日も新たに見学者の方が参加してました。お手持ちの着物を持ってくればどのようなものでも丁寧に丁寧に教えてくれることも特徴の一つです。思い入れのある着物や、残したい着物に命を吹き込むよう

な、そんな着物の集いでいいです。着物を着るときに大切な帯の締めがありま



浜口先生のyoutube

ウクレレLEO



ウクレレLEOは、樽町ケアプラの「ウクレレサークル・ルア」代表の福島さん、新田地区センターの「ウクレレプルメリア」代表の中村さん、師岡コミュニティハウスの「ウクレレde歌声」代表の金子さんのトリオのウクレレユニット。きっかけはコロナの時期にネットで演奏交流し、3名とも音楽の好きな分野がポピュラー、ジャズ、映画音楽など全く同じで、福島さんがお二人に結成しようと思



左から 中村さん 福島さん 金子さん 皆さん明るく楽しそうにお話してくれました!

うかけはコロナの時期にネットで演奏交流し、3名とも音楽の好きな分野がポピュラー、ジャズ、映画音楽など全く同じで、福島さんがお二人に結成しようと思

前に結成してから、地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザ、介護施設等で活動を重ね、昨年は10回のコンサートを開催。皆さんに憩いや癒しをお届けし喜んで頂くことで、逆に元気を頂いているとのこと。先日もデイサービス



施設で演奏している様子です! 皆さんが心待ちにしているのがよくわかります!

ヴィオリラ・レインボウ

ヴィオリラレインボウは2004年から続いているヴィオリラの演奏グループ。20年以上前にヤマハのエレクトーン指導者の集まりで弓を用いて弾く新しい大正琴を紹介されたのをきっかけに始まりました。皆さん大正琴とヴィオリラの指導者でもありません。



弓を使う演奏の様子です

ヤマハのイベントや横浜市各区のアンサンブル演奏会に出演するほかにケアプラザや地区センター、デイサービス、老人会などのイベントにも参加しています。ヴィオリラは単体では和音が出せない楽器なので5人が集まり各

パートを受け持つことで演奏により深みが増します。どのような曲にするのかまたどんなパートを作っていくのかを考えていくことが重要です。その為に皆さんは何度も集まり試行錯誤しながらレインボウ独自のアレンジ曲を作り演奏しているとのこと。

演奏先で高齢者が「懐かしい懐かしい」と話しかけてくださったたり、「学生時代に先生がよく歌ってくれた歌をきかせてもらってとてもうれしい」と「故郷の歌を聴くことができて感激した」と言われ感動することも多いそう。



ビオリラレインボーさんの皆さんです! 練習中は笑い声がいっぱいでした!

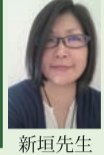
我が街にも、我が集まりにも来てといわれ方は、担当の柳澤さん ☎090-3815-5499までお気軽に

演奏の際にはより華やかになるようにエレクトーンやピアノ、パーカッションを加えて演奏することもあります。大正琴をベースにしたヴィオリラは弓で弾く、細かいスティックで叩く、ピックや指で弦をはじく等いろいろな音色を出すことができます。ヴィオリラレインボウはグループ名のおお虹のように美しいハーモニーを目指してよりよい演奏になるように今も練習中。

港北区内の交流サロンでお茶を飲みながら談笑・情報交換することもできます。趣味のサークルは写真、絵画、音楽、スポーツなど、同じ趣味を持つ仲間と充実した時間を過ごせます。ボランティア活動も地域社会との交流機会。地域清掃、慰問活動、子ども食堂など、ボランティア活動を通して、社会貢献や出会いも！

えがお川柳

発想や表現が似ている句のことを類想句、類句などといいます。句が出来たら次は推敲を(何度でも書きまします)。「だれでも思いつきそう」などと自分の句にツッコミを入れることができるかどうかが上達のカギ。そこから句に磨きをかけましょう！



新垣先生

うっかり または自由 選者 新垣紀子

無くなった鍵の合鍵その合鍵
がっかりだうっかりばかりしつかりしな
網棚が教えないから置き忘れ
冷凍庫奥の方から化石でる
うっかりと思いたい程物忘れ
花さけいうっかりしてた花びんなし
外出は家出て戻って3回目
置き場所を変えてさわぐうっかり者
可愛い子ちゃん見惚れて駅を乗り過ごす
洗濯機ティッシュ一枚大事件
お土産を渡すの忘れ持ち帰る
忘れられレンズの中でスネてます
うっかりが積もり積もってメタボ腹
バス乗り場来ないはずだよ日曜日
5時前に飛び起き今日は日曜日
うっかりと二十歳のギャルに昭和ギャグ
止まらずに行けば警官したり顔
あまたかあきたダブル・ブッキング
うっかりが日々漸進の認知症
うっかりを話して友楽しげに
健康本うっかりしてた二冊目だ
うっかりと言ったひとことハラスメント
今どきの時間泥棒ユーチューブ
うっかりとボケの間はグラデーション
うっかりで済ませられないブレーキ操作
好きだよとうっかり言って50年
「うっかり」と言ってるうちはまだ平気
忘れずに書いたリストが見当たらず
お出かけは鍵探しから始まって
探し物うっかり入れた冷蔵庫
ネタばらしやめて欲しいの見る前は
雨予報忘れて洗濯ワックスも
ウツカリと引いてしまった赤い糸

えがお俳壇

天智天皇が漏刻(水時計)の時間を鐘や太鼓で初めて知らせた四月二十五日が今の六月十日にあたりその日が、時間を尊重、厳守し生活の合理化を進めることを目的とする「時の記念日」となったのは大正九年の事だそうです。(時はかかる器は前にありながらたゆみがちな人の心は)と明治天皇は詠んでいます。現代の歌人にも(黄昏(こうこん)のひかりみちたり時計店 無数に時はきざまれながら)村木道彦など時を計る器、時計は詠まれています。過ぎてゆく時の心は短歌に留められるのではないのでしょうか。

時計 または自由

山本 登志枝 選

楽しさに一時間ごとを目を覚まし眺める時計の遅い進みよ
寝坊したと家を飛び出し職場へと 時計を見るときいつもより早い
来し方を刻む思い出箱ありて亡夫の形見の時計ロンドン
新人の左手に巻かれた古時計聞けば形見と笑顔で答え
折り返し過ぎてから上る針たちの向上心に上がらぬ頭
時計には同じ時間が流れているとは思えない病院の退屈
お嫁さんの買ひし時計の銘柄は我と同じで驚き安堵
不規則な秒針動かす掛け時計覚えていたか賑やかな日々
午前五時正午ちょうど午後三時午後七時過ぎ寝る前の九時
家中の時計はちよつと進んでるうっかり者の遅刻対策
腕時計落としたかもと焦り見れば瘦せた細腕に下がつておりし
二人して選んだ時計は時刻むスマートウオッチ冷たく光り
アルバイト初めてもらった給料で母へ時計を贈ったあの日
百均のやすい時計はそれぞれに百円なりの時間を刻む
傾けるたびに輝く最新のスマートウオッチ令和の蛍

自由詠

人違いたれど笑顔で淹れている新茶は透き通る日本の色
雨の日は空気の重さ身に染みてただただじつと坐しているなり

美味い新茶いただきましたか。至福のひと時です
ね。次号は「蛍」です。
仄かな光は神秘的であり儂さもありませんが、
各人の感覚をふるに使い佳句を詠んで下さい。

新茶 または自由 選者 大垣鹿乃子

新婚の嫁の淹れたる新茶の香 さくらんぼ
生前の湯呑みに注ぐ新茶一煎 三徑
自動ドア香り飛び込み新茶買う 文太郎
新茶汲む最後の一滴淑やかに 敦子
料理当番の夫のづけ井新茶汲む やよい
仏壇にまますは供えし新茶かな 賢一
繋がりはこの世の宝新茶汲む フミ
しぼりきる新茶のみどり碗の底 たみ子
湯につかり湯けむりあおぎ新茶のむ 勝一

アコたん
あつぱれ
エミリー
艶競
キャリー
九十三才男
式守権之助
だいちゃん
ダンディ錦鯉75

葉包紙奴さん折る夏の風那 保子
薫風やハサミ持つ手も心地良し てるこ
新緑のトンネル続く散歩道 良典
洗濯物たたむ平穏薄暑 容一
道の花を竹筒に挿し夏立ちぬ 仁保
星めける紫陽花一枝剪りにけり お葉
わんぱくも見上げる丈に柏餅 い子
一枝にとりどりの薔薇かしましく フミ
聖五月友へ嬉しき事を書く

えがおスマホかんたん講座 18

スマホのアイコンとアプリの話

スマホの画面に並ぶ四角いマークをアイコンと呼びます。このアイコンには電話やカメラ、住所録とかはわかるのかもしれない。しかしその後になどとちよつと心配で...という方のために今回はアイコンとアプリの基礎を説明！

- 1 アイコンとは？**
右の絵にある、スマホ画面面に並んでいる四角い絵のこと。アプリという小さなプログラムの起動するためのボタン。
- 2 アプリとは？**
スマホでできる色々な機能をまとめたものがアプリ。電話やカメラ、住所録、地図、カレンダーとかLINEのアプリなどが基本です。
- 3 アイコンとアプリ**
アイコンをタップ(指先で触れる)すると、そのアイコンに対応するアプリが起動(使える)ように画面に表示される。すると、アプリを起動するとも言います。機能を起動できます。
- 4 アプリの探し方**
スマホには、ご存知！
- 5 インストール**
希望するアプリをインストールすると、スマホにそのアプリがダウンロードされ、アイコンが表示され使えるようになります。
- 6 アプリの起動**
インストールしたアプリは、アイコンをタップ(指先で触れる)することで起動(使える)ように画面に表示される。起動することができます。

この流れがわかるとスマホのアイコンとアプリの使用方法の基礎が身につきますね！

何かわからないことがある時はぜひ「えがお」の2次元コードで問い合わせください！

「えがお本間」というLINEの名前です！

えがおのスマホパソコン救急隊

左上のコードを読み取るとえがお編集長のLINEに友だち追加できます。港北区内であれば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お願いします。

☎ 090-8305-1006 えがお

監修 真龍堂 えがおの占い 6/15~7/14の運勢

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

毎年梅雨の終わり頃には災害が起こりやすいものですが、地球温暖化に伴う気候変動は甚だしく、その環境の下で生きなくてはならない人間の負担は増えるばかりです。そんな中、自分をしっかり持って自分自身や自分の周囲の小さな単位の幸せの輪を広げ「えがお」を絶やさず日々を過ごしましょうね。

子	気を抜かず徹底した自己管理を	午	十分な睡眠が元気の源
丑	何事にも慎重な判断を	未	楽しいおしゃべりも言葉には気を付けて
寅	曖昧な対応をしないこと	申	気力充実 挑戦 OK!
卯	後半には一歩前進	酉	今月は黄色がラッキーカラー
辰	平凡こそが幸せと再認識するとき	戌	専門外と思ったら手を出さずに
巳	一喜一憂せず心にゆとりを	亥	気持ち散漫 集中力を高めて

港北ケアプラン 登録ヘルパー募集!

住宅介護支援・訪問介護・福祉用具

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20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

えがおまつり
9月7日(土) 12時から港北公会堂にて**第6回えがおまつり**を開催。ホールで出し物、ホワイエ(ロビー)で相談や体験! 2階で実際に体験できる無料のえがおまつり! プラチナ世代が集うえがおまつりで毎年挨拶! 「元気? あたしも元気よ!」と新しい集いの始まり! ぜひ来てね! このご出逢いで始まることも! プラチナ世代が大集合! えがおまつりは**9月7日(土) 12時から**! 問い合わせ: 090-8305-1006

キラキラ! 輝く港北区の星!
あなたの近くにいる身近な先生 **えがおの先生**
登録番号 **64**
やまぶじ りっこ **山藤 律子先生**
教師をしているときからガーデニングとか花に関わることが好きで、プリザーブドフラワー講座でアレンジメント技術やプリザーブド加工を学び、友達にプレゼントしたり、アレンジメント作成したりしていました。
70代でレジンと出会い、新しい魅力を感じました。レジンには、透明でキラキラしていて、実物より艶をだし美しくしてくれます。花や思い出の一番旬な時を閉じ込め残しておくことができるのです。気がついたら教室を開こうとSNSで発信していました。アクセサリーはもちろん、結婚式のメモリアルプレートや家族の記念日などにレジンを使って作品を作ることが楽しくて仕方ありませんでした。レジンを使えば色々な作品作りが可能。無限の可能性を皆さんに紹介して、一緒に作る楽しさを味わってみたいのです。時間を余している人、外出や人に合わせることが億劫な人、自分は不器用で作るのは無理と思込んでいる人、是非一緒にレジンを楽しんでみませんか。「こんなに可愛いくできるなんて、おもわなかった。孫が【ばあば! すごいっ!】って言ってくれた」などと皆さん感動しています。年齢を理由にためらっている方にこそ、同世代として【一度っきりの人生たのしまなくちゃ】とお誘いしたいのです。

豆知識 レジンとは手軽にお店で売っているようなかわいいアクセサリーを創ることのできるもので、液体状で化学反応を起こすことで固めます。型に入れて固めたり、着色や封入したり、何層にも重ねたり...など図遊にできるハンドメイド材料
可愛いレジンアクセサリー作りを体験してみませんか
毎週火曜・木曜を10時半から12時まで、14時半から16時まで
初年度特典2000円+材料費でいろんなものを作ることができます。港北高校ちかくの港北区大倉山7-21で開催中!
お問い合わせは ☎ 090-9679-1676 山藤先生まで

夏ハテ対策料理教室
旬の野菜を使って、からだに喜ぶ夏バテ防止メニューを紹介。7月13日(土) 13時~15時
新田地区センター1定10人参加費13000円(6月15日9時~来館10時) 可持物: ジップ付き保存袋M2枚、51枚、タッパー中1個、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル ☎ 5910-0777
ヨガ&健康相談など
7月4日(木) ①ヨガゆずの樹(ドネーション) 10時半~12時 健康相談&ハンドマッサージ 健康相談は阿部先生(訪問診療医)とハンドマッサージ ☎ 090-0277-23018までお気軽に

男性限定ポイント
男性限定ポイントレイングスタジオ・プロの声楽家・末岡聡一郎氏が歌って教えて。誤嚥予防: 1回目: 7月6日(土)以降第1か第4土曜10時~11時半 高田地域ケアプラザ参加費5000円・定着40名 受付中 ☎ 401-4906-4

はばたけ未来へ鶴見川
7月21日(日) 14時~はばたけ未来へ鶴見川よみがえり水辺の魅力語る・慶應義塾大学名誉教授岸由二氏の講演会開催。鶴見川をめぐる自然や人々、治水について問 ☎ 050-5674-56604

えがおおひるば
この情報コーナーは掲載無料! えがおあてにどんだんお知らせください
教えて佐伯先生 遺言書を自分で書いてみよう
相続に対する準備として遺言書はできれば皆さんに作っていただきたいものです。専門家に頼むのも良いですが、簡単なものであれば、自分で作ってみるのも良いでしょう。とりあえずの入り口としてご自身で作ってみて、それを専門家に見てもらったり、よりよいものに修正してもらったりしてみてはごどうでしょうか? 遺言書には、いくつ種類があります。その中でご自身で作しやすい方法は**自筆証書遺言**です。これは、遺言する人が、その全文、日付及び氏名を自書し、これに印を押すことで成立する遺言書です。必ず押さえないければならぬポイントは4つです。この4つのうち、一つでも欠けてしまうと、法律的な効力は望みません。
① 全部の文を自筆で書く
② 氏名を自筆で書く
③ 氏名を押す
④ 印鑑を押す
詳しくは次号で解説!
編集後記
配布のときに「えがおです!」とお伺いします。その時に「あなたも、えがおのお話を、おいてくれる」とお話をしてくれて、プラチナ世代さんがいます。あまりにも人懐っこすぎて最初はおどろきましたが、そのえがおのエネルギーに私も癒やされていきました。おしやぶれな手編みの帽子をかぶっておられました。また会いましょう! (泣)
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

ご自宅の階段の上り下りに不安はありませんか
いつでも無料相談実施中
新横浜2-3-4 クレシンドビル1F
いす式階段昇降機と段差解消機のタスカルショールーム横浜
045-620-7177

みんなで認知症予防
認知症予防は40代から「笑って楽しく健康意識を高める」【認知症予防】認知症予防運動プログラム「簡単な運動とやさしい認知課題」しりとりに計算を組み合わせた脳トレエクササイズでラジオ体操・口体操・ヨガ・サイエンス・ラダーを実施 毎月第2日曜 13時~14時半 7月8日・8月12日・9月9日~以降も開催 地域健康情報交換会参加費2500円・申請・高田地域ケアプラザ・井越山崎 ☎ 594-3601

サマーコンサート
シンフォニーエッタ・トゥッテインサマーコンサート7月28日(日) ミズキホール5階 入場無料・19時~20時半 事前申し込みなしで入場可。ライブアルバム「四季」結成のアマチュア弦楽合奏団です。 ☎ 090-8305-1006

若宮正子さん講演会
7月11日(木) 13時半~15時半 港北公会堂 定員200名 無料・今年89歳、高校卒業後銀行に定年まで勤務。58歳からパソコンを独学で習得し、81歳でゲームアプリ「hina」を公開。これにより米国アップル社からの世界開発者会議への招待。国内でのスピーチなど国内外を飛び回りあふれる好奇心とともに「今」を楽しんでいる。年齢にとわれない生き方や「IT活用事例」をお話しいただきます。 FAXは531-9561 港北区社会福祉協議会 ☎ 547-2324 問: 月~土 曜日9~17時

男子厨房に入ろう!
食を楽しむ簡単クッキング講座 7月19日(金) 13時~15時 新羽地域ケアプラザ・50歳以上男性参加費5000円 先着10名申込み6月22日(窓) ☎ 542-7207

ハープの世界紀行
第69回 佐藤杏樹ハープリサイタル 7月21日(日) 14時 港北公会堂 ①ハープの音色による世界紀行: 西欧、東欧、日本、南米 ②楽器の仕組みと楽器開発の歴史を知ろう ③世紀初頭のパリへ。2000円(全席自由) 当日受付 予約 ☎ 401-4906-4

港北区合唱の集い
参加団体募集! 生き生きとコーラス発表しませんか? 10月27日(日) 港北公会堂 主に港北区で活動の合唱団・演奏時間: 曲間を含め8分事前打ち合わせ(説明会) 2回+反省会1回に必ず代表等1~2名出席 参加費1団体千円。要「港北区合唱の集い」年会費(年間千円) 出演費一般1人700円 申込み希望団体は下のメールで7月10日(水)返信で詳細を送付 ☎ 050-5374-5304

えがおおひるば
この情報コーナーは掲載無料! えがおあてにどんだんお知らせください
教えて佐伯先生 遺言書を自分で書いてみよう
相続に対する準備として遺言書はできれば皆さんに作っていただきたいものです。専門家に頼むのも良いですが、簡単なものであれば、自分で作ってみるのも良いでしょう。とりあえずの入り口としてご自身で作ってみて、それを専門家に見てもらったり、よりよいものに修正してもらったりしてみてはごどうでしょうか? 遺言書には、いくつ種類があります。その中でご自身で作しやすい方法は**自筆証書遺言**です。これは、遺言する人が、その全文、日付及び氏名を自書し、これに印を押すことで成立する遺言書です。必ず押さえないければならぬポイントは4つです。この4つのうち、一つでも欠けてしまうと、法律的な効力は望みません。
① 全部の文を自筆で書く
② 氏名を自筆で書く
③ 氏名を押す
④ 印鑑を押す
詳しくは次号で解説!
編集後記
配布のときに「えがおです!」とお伺いします。その時に「あなたも、えがおのお話を、おいてくれる」とお話をしてくれて、プラチナ世代さんがいます。あまりにも人懐っこすぎて最初はおどろきましたが、そのえがおのエネルギーに私も癒やされていきました。おしやぶれな手編みの帽子をかぶっておられました。また会いましょう! (泣)
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

みんなの終活応援フェア
終活にまつわる様々な専門家が一堂に集結します。終活や相続について質問できる各専門家の無料相談ブースを設置。さらにミニセミナーやハンドセラピーのブースもあり。お気軽にご来場ください。
入場無料
開催日 6月29日(土) 午前10時~午後4時
会場 港北公会堂 1号会議室・和室
主催お問い合わせ HAL行政書士事務所 ☎ 045-620-7618 平日10:00~18:00

えがおおひるば
この情報コーナーは掲載無料! えがおあてにどんだんお知らせください
教えて佐伯先生 遺言書を自分で書いてみよう
相続に対する準備として遺言書はできれば皆さんに作っていただきたいものです。専門家に頼むのも良いですが、簡単なものであれば、自分で作ってみるのも良いでしょう。とりあえずの入り口としてご自身で作ってみて、それを専門家に見てもらったり、よりよいものに修正してもらったりしてみてはごどうでしょうか? 遺言書には、いくつ種類があります。その中でご自身で作しやすい方法は**自筆証書遺言**です。これは、遺言する人が、その全文、日付及び氏名を自書し、これに印を押すことで成立する遺言書です。必ず押さえないければならぬポイントは4つです。この4つのうち、一つでも欠けてしまうと、法律的な効力は望みません。
① 全部の文を自筆で書く
② 氏名を自筆で書く
③ 氏名を押す
④ 印鑑を押す
詳しくは次号で解説!
編集後記
配布のときに「えがおです!」とお伺いします。その時に「あなたも、えがおのお話を、おいてくれる」とお話をしてくれて、プラチナ世代さんがいます。あまりにも人懐っこすぎて最初はおどろきましたが、そのえがおのエネルギーに私も癒やされていきました。おしやぶれな手編みの帽子をかぶっておられました。また会いましょう! (泣)
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

青春昭和歌謡を歌おう!
えがおの青春昭和歌謡を歌おう! 8月16日(金) 13時~15時 費: 2000円・定員30名 ミズキホールで開催 楽しく懐かしい歌を一緒に歌える幸せな時間を共有しよう! 自然とえがおに問 ☎ 090-8305-1006

将棋ボランティア募集
将棋ボランティア募集! 小学生と対局。見守り、講師のサポート。準備片付けを行う。募集してあります。活動は毎月第2・4水曜15時半~17時(夏休み・冬休みなどはお休み) 興味のある方、大豆戸地域ケアプラザ ☎ 432-4911 までお気軽に

男子厨房に入ろう!
食を楽しむ簡単クッキング講座 7月19日(金) 13時~15時 新羽地域ケアプラザ・50歳以上男性参加費5000円 先着10名申込み6月22日(窓) ☎ 542-7207

夏ハテ対策料理教室
旬の野菜を使って、からだに喜ぶ夏バテ防止メニューを紹介。7月13日(土) 13時~15時
新田地区センター1定10人参加費13000円(6月15日9時~来館10時) 可持物: ジップ付き保存袋M2枚、51枚、タッパー中1個、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル ☎ 5910-0777
ヨガ&健康相談など
7月4日(木) ①ヨガゆずの樹(ドネーション) 10時半~12時 健康相談&ハンドマッサージ 健康相談は阿部先生(訪問診療医)とハンドマッサージ ☎ 090-0277-23018までお気軽に

青柳さんの写真館
クジャクサボテン
メキシコ南部が原産地の熱帯植物、多肉植物です。花言葉は、艶やかな美人です。撮影場所は港北区高田西1付近です。

えがおおひるば
この情報コーナーは掲載無料! えがおあてにどんだんお知らせください
教えて佐伯先生 遺言書を自分で書いてみよう
相続に対する準備として遺言書はできれば皆さんに作っていただきたいものです。専門家に頼むのも良いですが、簡単なものであれば、自分で作ってみるのも良いでしょう。とりあえずの入り口としてご自身で作ってみて、それを専門家に見てもらったり、よりよいものに修正してもらったりしてみてはごどうでしょうか? 遺言書には、いくつ種類があります。その中でご自身で作しやすい方法は**自筆証書遺言**です。これは、遺言する人が、その全文、日付及び氏名を自書し、これに印を押すことで成立する遺言書です。必ず押さえないければならぬポイントは4つです。この4つのうち、一つでも欠けてしまうと、法律的な効力は望みません。
① 全部の文を自筆で書く
② 氏名を自筆で書く
③ 氏名を押す
④ 印鑑を押す
詳しくは次号で解説!
編集後記
配布のときに「えがおです!」とお伺いします。その時に「あなたも、えがおのお話を、おいてくれる」とお話をしてくれて、プラチナ世代さんがいます。あまりにも人懐っこすぎて最初はおどろきましたが、そのえがおのエネルギーに私も癒やされていきました。おしやぶれな手編みの帽子をかぶっておられました。また会いましょう! (泣)
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

認知症 サポーター養成講座
無料で開催 毎月8日 13時~15時
わかりやすく楽しく、でも丁寧に解説! 認知症を正しく理解し、認知症の人との接し方を変えることで本人も介護する人も楽になる! 現役介護福祉士が伝授!
開催場所: 大豆戸町内会館
毎月8日 13時~15時に定期開催!
参加希望・お問い合わせは ☎ 090-8305-1006 担当 本間