



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.jp>



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
ヴァイオリアラ 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。

中学の友人の兄のラジオ製作をみて電子工作に熱中し、ラジオ技術などに興味を持った。

また隣家のお兄さんがギターを弾いているのを見てギターにも熱中した。

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ょ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。

そんな中2001年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。

その後は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」などと言いつながら少し照れ臭そうに「幸せな



母と2才の小林さん

「笑顔」は人と人との結び糸

小林 諭さん

昭和45年結婚式で

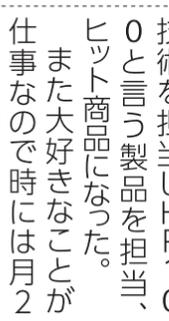
平成元年 職場で

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。

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。

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。



昭和45年結婚式で

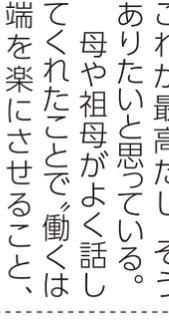
平成元年 職場で



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。

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。



昭和45年結婚式で

平成元年 職場で

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!

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。

監修・和田聖一郎 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 0120-210364

介護の相談はお気軽に

着物を楽しむ会

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。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。



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す。この時に体をぐつと捻ったり、またその姿勢を保つことなど大切なことがたくさん。また着物を着てみた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っ

ています。大倉山梅園やプリンスホテルに着物を着て外出することもありや、はりとて気分が良いものだそう。洋服も良いですがやはり着物は華やかで豪華。その分洋服を買う機会を大切にしようになり和装・洋装ともに楽しんでいそうです。お茶やお花、日舞い雰囲気楽しく笑顔いっぱい「着物を楽しむ会」に是非参加してみたいかがでしょうか? 菊名コミュニティハウスで第1・3木曜の10時から12時まで・入会金千円、毎月2千円・お問い合わせは0432-4550 浜口先生まで。

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声をかけたそうです。2年

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でのコンサートではハワイアン曲を多めに演奏し、曲に合わせて施設職員も参加の皆さんも共にフラダンスを踊り盛り上がりました。別の介護施設では、これまで無関心だった方も好きな曲と一緒に歌い始めたり、お誕生月の方にハッピーバースデーの歌を全員で歌いとても楽しい演奏会と



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!

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!

ウクレレは小さく軽く、手軽な楽器ですが、どんなジャンルの音楽にも適応でき、弾き語り、伴奏、ソロやアンサンブルの演奏もできます。一人でもできますが、トリオや大人数のグループでアレンジができますので、楽しめる楽器でもあります。ボランテア活動、サークルの練習、港北区のウクレレサークルの交流を通じてボランテアとウクレレの普及に努めていこうと思います。素敵な演奏が楽しみです!

皆さんがハッピーな時間を過ごしてもらえ、ボランティア演奏を心掛けていこうです。ウクレレは小さく軽く、手軽な楽器ですが、どんなジャンルの音楽にも適応でき、弾き語り、伴奏、ソロやアンサンブルの演奏もできます。一人でもできますが、トリオや大人数のグループでアレンジができますので、楽しめる楽器でもあります。ボランテア活動、サークルの練習、港北区のウクレレサークルの交流を通じてボランテアとウクレレの普及に努めていこうと思います。素敵な演奏が楽しみです!

でもありません。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ヴィオリラ独自のアレンジ曲を作り演奏しているとのこと。

皆さんが合奏の練習をしたり、演奏する場所に合わせた曲を選んで、集まるときにはいつも笑顔と笑い声が溢れています。レパートリーはしっかりと聞かせどころがあったり、のりの良い曲があったり、唱歌から昭和歌謡、クラシック、ポップス、ジャズまで幅広いジャンル。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。

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。

我が街にも、我が集まりにも来てといわれる方は、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。

国際電話番号による特殊詐欺が急増中! 11 や 144 などから始まる国際電話番号を使用した特殊詐欺の電話が急増しています。国際電話番号からの電話には出ない、かけ直さないよう、ご注意ください。海外との電話が不要な方は発信・着信を無償で休止できますので、下記までお問い合わせを。国際

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(何度でも書き直します)。「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为上達のカギ。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
 ああまたかあされたダブル・ブッキング
 うっかりが日々漸進の認知症
 うつかりを話してする友楽しげに
 健康本うつ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
 ネット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

アキラ
 うすいかつじ
 大木安沙
 大津とも子
 いいね
 勝一
 きらり
 ケイ
 ケイト
 参宅朗素
 清水ブランド
 しょうへい
 進
 スナヤン
 たけし
 童拓
 泊里秋作
 トモちゃん
 ナイスショット
 のむさん
 博多順接
 はる
 日向葵
 二川徹
 文太郎
 朴川
 舞風
 みどり
 美代子
 もすけ
 夜遊び社会
 わつくん
 わびすけ
 アコたん
 あつぱれ
 エミリー
 艶鏡
 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

えがお歌壇

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
 お嫁さんの買いつけ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ォッチ冷たく光り
 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ォッチ令和の蛍

自由詠

人違いし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

大石規余江
 博多順接
 博多順接
 博多
 清水ブランド
 清水ブランド
 おもなが屋
 おもなが屋
 おもなが屋
 御代
 あや子
 純一
 和子

えがお俳壇

美味し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

菜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 令子
 聖五月友へ嬉しき事を書く フミ

六月末 消える
 七月末 優秀
 八月末 汗
 六月末 蛙
 七月末 夏の野菜
 八月末 ふるさと
 あわせて自由題の作品もお待ちしています。

川柳 今後のお題

文壇投稿専用QRコード(スマホ用)
 文壇投稿専用QRコード(フォーム用)

はがき一枚に複数作品の投稿も歓迎! メールは kouhokuegao@gmail.com

えがおスマホかんたん講座 18

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)画面に表示されます。アプリを起動するとも言います。機能を利用できます。

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)画面に表示されるようになります。



この四角いものがアイコン アプリの機能を絵で表現しているものがアイコンです

「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 ☎ 090-8305-1006 えがお

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まで2次元コードで問い合わせください!

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

住宅介護支援・訪問介護・福祉用具

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

