



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



港北童謡の会
第188回 8月20日(火)
【歌唱指導】近野桂介先生
ミニライブ ブーケ
第189回 9月17日(火)
【歌唱指導】竹内雅孝先生
ミニライブ バイオリン・ソロ
港北公会港北公会堂
14時~16時 開場13時半
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。
参加費990円お問い合わせ 代表 はかりや 070-5556-1491

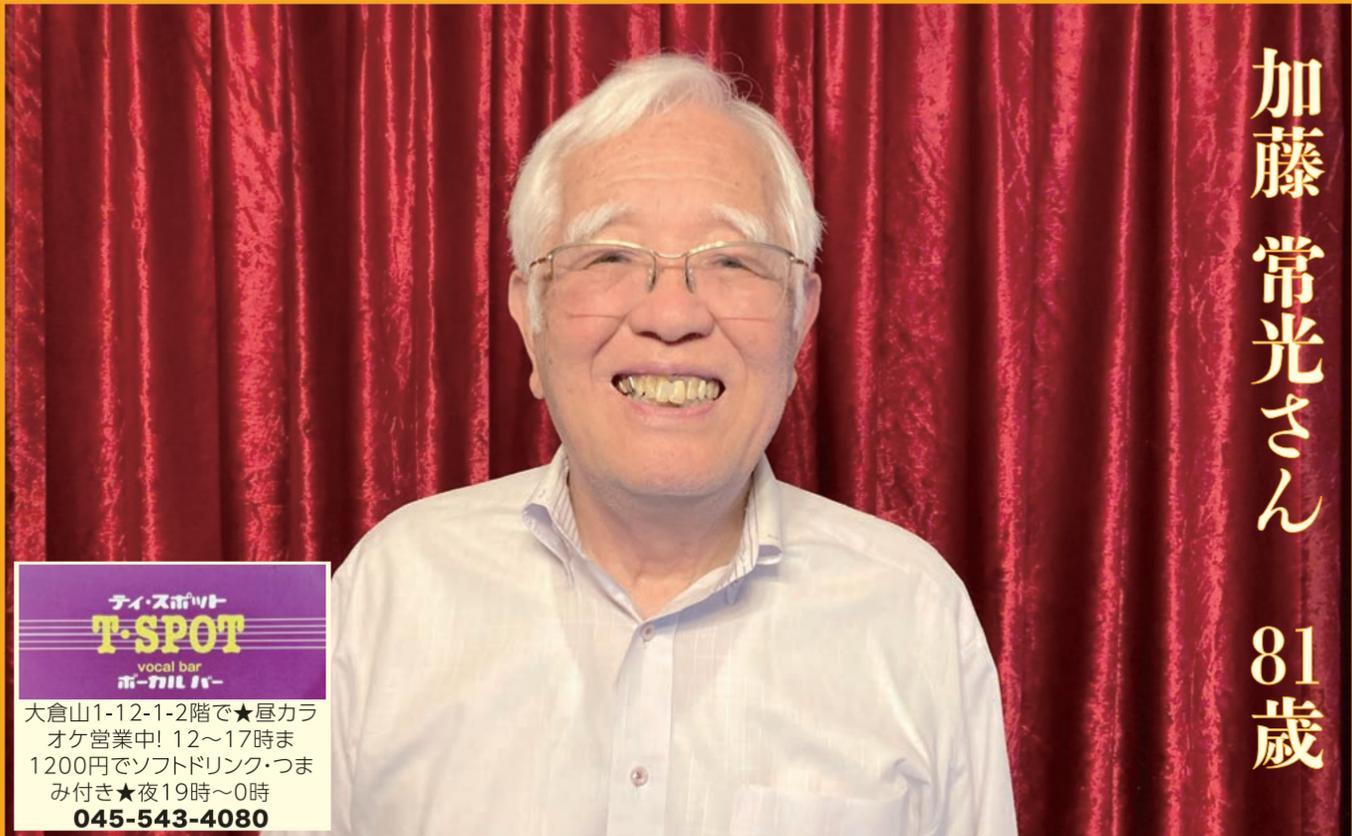
克美企画

〒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
<https://kouhokuegao.com>



加藤 常光さん 81歳

CONTENTS

表紙 加藤 常光さん 81歳

クールシェアスポット

色彩心理学お茶会

江戸かっぱれ弥生会

eスポーツの紹介

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

えがおひろば えがおまつり

えがおの先生65 浜中 晶子先生

教えて 佐伯先生 編集後記

港北警察署からお知らせ

ATMで還付金!は詐欺!

↓ 不安なときは迷いなく! ↓

港北警察署 546-0110

ティ・スポット
T-SPOT
vocal bar
ホーカールバー

大倉山1-12-1-2階で★屋カラ
オケ営業中! 12~17時ま
1200円でソフトドリンク・つま
み付き★夜19時~0時
045-543-4080

加藤常光さん 81歳

昭和18年5月、父兄の末っ子として元旦横須賀生まれ。生家は戸建て長屋の友達がいたが母は「決して自慢しやいけない」と厳しい躾。野球好きで外を跳ね回り、海岸であさり、山で栗を採っていた。

船越小学校、逗子開成中学・高校に進学し卓球部に。選手よりもマネージャーで予算管理などを担当。学校は海が海。昼休みは海で遊びまた授業を受けられた。アルバイトで氷屋で氷を切って配達していたりよく働く少年。

卒業後、洋掛け布団を扱う寝具会社に入社しマットレスのガワを販売した。婦人会や老人会に販売し実績を作り、会社が加藤さんのために呉服部を設立したが寝具会社が倒産。その時、呉服屋をやってみないかと誘われ呉服の販売を始める。

下永谷でカトー呉服店を27歳で開店。その後、互選会のお陰で25年位この仕事を続けてきた。呉服店の経営中にも朝一番から牛乳配達をして仕事が大好きな加藤さんは生懸命働いた。27歳で結婚。2人の娘を授かる。

麻雀好きだった加藤さんは麻雀を通じていろいろな方と知り合うことができた。

そのお陰で人脈が増え尊敬できる方たちとも何人とも出会うこと

ができた。

警備員の仕事を7年も続け毎日毎日働き詰めであったことも。働くことが全く苦にならないうちに加藤さんはいつも職場で信頼を得て、次の仕事やこっこの仕事をやらせてもらえないかと頼られる仕事ぶり。

そんな中、神奈川県で麻雀荘「花昌」を50歳で開店。しかし売掛金が増えやすい体質の業種であるため、尊敬できる、信頼できる友人の勧めで5年前に大倉山のT-SPOTというスナックをオープン。

地域の方たちやこれまでご縁のある方たちを通じて毎年、旅行会を実施したり、また近くの温泉旅館などで皆さんで楽しむ会などを実施するうちに次々と人脈が広がった。昭和の歌を歌う会も開催。

毎週月曜日はプロ歌手で知人の松本あゆみさんが日中のカラオケ教室から夜まで在店してくれているので店の特徴にもなっている。

歌を歌うと喉や姿勢が良くなり自然とメイクや立ち振る舞いなども変わり人との交流がより楽しくなってくる。

そんな良い循環を街に暮らす多くの人に伝えていきたいと強く思っているそうです。

今は幸せですかと聞くと「私は好きなことをやらせてもらっているんです。そして今は毎日毎日働くことができます。今は月曜の朝と木

曜の夜だけが休みで、後はすべて毎日働き詰めなんです。

それでも幸せで、会合に出かければ会合で、またイベントを実施すればイベントでいろいろの方が助けてくれる。思い起こせば自分の人生はすべて素晴らしい人との出会いの結果なんですと語る。

これから挑戦したい事はありませんか、と質問すると「予約がいっぱいのスナックなんて見たことないから、そういう店にしていきたいんです。

まだ大倉山に来て5年目、地元の方が少ないところがあり、これまでのご縁の方も大切にしながら、地域で特に港北区で暮らす方たちに通っていただくお店にしていきたい」と強く語ります。

アゼリアや溝の口ローゼンで警備員の仕事をしていた頃、他の警備員たちはホームレスの人たちを少し見下すような態度の方が多かった。しかし、共に寄り添い、お話を聞いてその方と知り合ったり友達になってからいろいろなお願いする話を通るようになった。これからも人の話しを一生懸命に聴き、にこやかな自分でありたい、と話してくれました。

2011年 ステップイン銀の会での1枚



2011年 ステップイン銀の会での1枚

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」ように宜しく願います。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(8305)1006までお気軽に!

クールシェアスポット



子どもの頃の夏と、令和の夏は別物くらいに暑いんですよね 朝7時ごろにはうだる暑さという日もあります。そんな中で横浜市内に576カ所(取材時)のクールシェアスポットを開設。港北区内のクールシェアスポットを一覧にしました。暑い時に涼むことができる公の場所。安心して「涼ませてくださいね」と利用しましょう おトイレも貸してくれますからご安心くださいね。

各場所とも休日や休館日などがあります。ご利用前にお問い合わせして開館時間のご確認を！

大綱中学校コミュニティハウス 大倉山3-40-2
菊名ウォータープラザ 大豆戸町155
菊名寿楽荘 菊名3-10-20
菊名地区センター 菊名6-18-10
菊名コミュニティハウス 菊名4-4-1

- | | |
|------------------|-------------|
| 港北区役所 | 大豆戸町26-1 |
| 港北公会堂 | 大豆戸町26-1 |
| 港北スポーツセンター | 大豆戸町518-1 |
| 港北国際交流ラウンジ | 大豆戸町316-1 |
| 港北図書館 | 菊名6-18-10 |
| 港北郵便局 | 菊名6-20-18 |
| COCOLのほら | 篠原町1077 |
| 篠原ケアプラザ | 篠原東2-15-27 |
| 篠原地区センター | 篠原東2-15-27 |
| 下田ケアプラザ | 下田町4-1-1 |
| 下田小学校コミュニティスクール | 下田町4-10-1 |
| 城郷小机ケアプラザ | 小机町2484-4 |
| 城郷小机地区センター | 小机町2484-4 |
| スポーツ医科学センター | 日産スタジアム内 |
| 高田ケアプラザ | 高田西2-14-6 |
| 樽町ケアプラザ | 樽町1-22-46 |
| 綱島地区センター | 綱島西1-14-26 |
| どろっ子育て支援拠点 | 大倉山3-57-3 |
| どろっ子サテライト | 綱島東3-1-7 |
| 日産スタジアム | 小机町3302-5 |
| 新羽ケアプラザ | 新羽町1240-1 |
| 新羽コミュニティハウス | 新羽町1240-1 |
| 新田地区センター | 新吉田町3236 |
| 日吉台中学校コミュニティスクール | 日吉本町4-9-1 |
| 日吉地区センター | 日吉本町1-11-13 |
| 日吉本町ケアプラザ | 日吉本町4-10-A |
| 武道館 | 岸根町725 |
| 大豆戸ケアプラザ | 大豆戸町316-1 |



注意1
表記は簡易的な名前前に変更してあります。こちらでは呼称としてご活用ください。

注意2
菊名寿楽荘は利用年齢が「60歳以上」であること、またはその家族、付添者であることとありますのでご注意ください。



最新情報や詳細は右→の2次元コードを読み取ると16ページに港北区の詳細情報が確認できます 夏の外出にお役立てください

色彩心理学お茶会



講座の様様です 楽しそうです

志田先生はえがおの先生でも紹介した色のスペシャリスト。プロのカラーセラピストやコーディネーターを養成する先生。今回はプロのよいな講座ではなく、少し気軽に集まろうと楽しく学べるような講座を作りた、地域の人が色を楽しむようなきっかけづくり、入り口づくりをしたいとの発案でこの講座が開催されました。色彩の勉強は何歳からでもはじめられます。普段の生活に取り

入れると笑顔が増えるのでお勧めとのこと。講座では「どんな色が好きですか・自分を色に例えたらどんな色ですか」などのアンケートで色のことについて皆さんの考えや相談事についてお話を聴きました。

どんな方に来て欲しいですかと先生に伺うと、色で悩みのある方またお友達作りをという方はもちろんですが、本音を言うこと口下手や人見知りな方も、何かを作ると言うのは苦手だという方もぜひに、との事。考えてみると自分の好きな色やまた自分が選んでいる色などについて話すだけで自然と会話が生まれます。色なら話題が共通できることがとても難しいことではないはず。きつと色のことについて楽しいことややっ



参加した皆さんと記念撮影

てみたいことなどを想像するうちに自然と背筋が伸び前を向き言葉もはつきりとしてくる方がとても多いとのこと。もうなづけますね。ぜひ志田先生の講座を受けてみるのはいかがでしょうか。7月29日(月) 8月26日(月) 10時半〜11時半 参加費 2200円 問・申はショートメール ↓ 090・1701・5516まで

江戸芸かっぱれ

江戸芸かっぱれ弥生会は20年前から活動しているグループ。先生の炭谷先生(2段目の写真中央)が30年程前にかっぱれを始めました。本来は仲間がお客様を楽しませる踊りで粋でいなせなところが魅力と教えてくれました。先生は名取・師範になり15年ほど前に新田地区センターの文化祭でかっぱれを披露、その数年後には小学校でも教えてきました。10年前には新羽地域ケアプラザ設立当初から継続中。ボランティアで介護施設に行くことも増えて、慰問に行くことも最初は静かな人が、後半は顔をほころばせてニコニコされているのを見るの逆に見るルギーを



もっているそうです。かっぱれは和のストレッツ体操といわれるくらい健康に良く体幹を鍛えるにはもってこいなのです。写真のような素敵な衣装を着なくても豆絞り手拭いを巻くだけで雰囲気が出て楽しくなります。この日、参加していたメンバーの方にお話ししました。下田さん(写真右)は浅草生まれで横浜に嫁ぎ和太鼓や太極拳などをしてきたがご縁をあつてかっぱれをしたら

高田さん(左から二人目は自分の性格にぴつたりで、楽しく13年間続けています。生形さん(番左)は踊りが好きで工夫して楽しく踊っています。3回、月曜15時から17時新羽地域ケアプラザで練習中費用は月3回で2千円です。見学自由ですから見に来て下さいね。予定を詳しく知りた、かっぱれ体験してみたい、ボランティアに

8年、でもここで新人さんです。大森さん(右から一人)はテニスで30年以上したが腰痛でやめ、和のストレッツのかっぱれを知り挑戦して13年。炭谷先生(中央)は色気のない粋でいなせな踊りが最高！

えがおの介護相談所

この号が出るころには暑さが本番になっていると思います。テレビなどで繰り返し言われているが、この時期の対策はまず第一にエアコンをかけること。この時期に弊社にいただくご相談も熱中症がきっかけの方が多く、部屋で倒れていたという以外にも外出中に倒れた、具合が悪くなったというところを保護されたという方もいらっしゃいました。

夏の暑さに我慢は禁物です

7までお気軽に！

一度熱中症で倒れると体調が元に戻るのに時間がかかります。人によっては夏が終わるまで体力が戻らない人や、そのまま介護が始まってしまいう人もいます。エアコンを使うこと、水分を摂ることに加え、なるべく日の

て、のどが渇く前に水分を摂ることです。

参加した皆さんが笑顔で全国大会に参戦！

強い時間を避けて外出したり、宅配を利用したり、ヘルパーを利用したり、無理をしないようにしましょう。

エアコンを使うこと、水分を摂ることに加え、なるべく日の

参加した皆さんが笑顔で全国大会に参戦！

介護の相談はお気軽に
監修・和田聖郎
主任介護支援専門員
港北ケアプラン
☎(54)02861

参加した皆さんが笑顔で全国大会に参戦！

参加した皆さんが笑顔で全国大会に参戦！

eスポーツ

上大岡で行われたねんりんピックの種目の1つであるeスポーツ横浜大会があり、横浜市の代表者が決定しました。こちらはeスポーツというなじみがないかもしれませんがゲームセンターなどにあるゲームで、太鼓の達人という点数を競う新スポーツ。太鼓の達人はどのくらいゲーム？お孫さんやお子さんに聞けばわかるかもしれませんが、決められた楽曲の中で太鼓を叩くタイミングが指定されそれに合わせて太鼓をきちんと叩くと点数がどんどん上がっていく内容です。

参加した皆さんは菊名寿楽荘登録団体S.V.Cはなみずきのメンバーで、普段からeスポーツになじみがある方々です。

が10月に鳥取で開催する全国健康福祉祭(ねんりんピック)に参加することが決まりました！太鼓の達人はどのくらいゲーム？お孫さんやお子さんに聞けばわかるかもしれませんが、決められた楽曲の中で太鼓を叩くタイミングが指定されそれに合わせて太鼓をきちんと叩くと点数がどんどん上がっていく内容です。

参加した皆さんは菊名寿楽荘登録団体S.V.Cはなみずきのメンバーで、普段からeスポーツになじみがある方々です。

参加した皆さんは菊名寿楽荘登録団体S.V.Cはなみずきのメンバーで、普段からeスポーツになじみがある方々です。

えがお川柳

暑中お見舞い申し上げます。という事で、納涼川柳をいくつかご紹介しましょう。「音もなく花火のあがる他所の町」(前田雀郎)、「金魚売り赤も涼しい色にする」(渡邊蓮夫)、「風鈴に家計簿薄る暑気払い」(藤原ヒロ子)。
涼しさもいろいろ。この季節ならではの一句を皆さんも詠んでみてください。



新垣先生

消える または自由 選者 新垣紀子

年金が花火に消えて孫帰る
川汚れはたるの里が消えてゆく
飛び行きて林に消えしボールかな
あの野郎会計時にはいつも居ず
少子化に拍車がかかる市町村
消えたはずいやな記憶がこんには
建売が建つて昔が二つ消え
年のせい覚えた先から消えてゆき
うっかりと大事なデータ消しちゃった
恋の傷消せぬどころか褥瘡に
お財布は軽くなるほど重くなる
調理済みガス消し忘れ黒焦げに
消えぬ皺苦勞の証自慢顔
憎しみが消える世界の来ることを
「詳しくはホームページに」電話なし
満天のきら星消えた大都会
物価高温泉旅行の夢消える
老いぬればさえずゆくものは次々と
ボールペン書いては消せる時代なり
思い出が容量超えて消えてゆく
二次会で飲めぬ者から席はずし
人生の残火吹いて消せたらな
消えて行く老後資金が電話から
ねじねじの解けて消える昭和の灯
消えるものオレの記憶とオレのカネ
山積のどこへ消え行く資源ごみ
ごきかぶり見えない見えないもういない
仕方ない記帳するたび減る数字
ONとOFF魔法の言葉「Yes Sir」で
削除済み再送ラインはしつこいな
いやなこと消える消しゴムあればいい
逆転の夢が消えてくロスタイム
栄一も論吉みたいになすぐ消える
万緑に突然君は千の風

自由吟

いいことの数々数えてのりきろう
家庭医学テレビ見すぎて自信過剰
ザルの中心じきまがまるでチンアナゴ
パリ五輪セーヌの汚さ知れ渡り
新しうが赤紫蘇ジュース作り置き
ボケに石おたんこもある夏の味
爆笑の友いて暑さ吹き飛ばす
生きていく貴方が居ないこの世界

えがお俳壇

『万葉集』にも蛙の歌はあり、近代、現代の歌人も歌っていて、日本人には昔から親しい存在の蛙です。『古今集』の仮名序に「花に鳴く驚く水に住む蛙の声を聞けば、生きとし生けるもの、いづれか歌を詠まざりける」と書いてあります。
蛙も命を歌っているのです。私の住んでいるところからは蛙の声はこの頃聞こえないのですが、皆様の歌から、たくさん蛙の声の聞こえてきました。

蛙 または自由 山本 登志枝 選

道まなか鎮座し我を見据えつつ牛蛙います威風を放ち 大石規余江
園児らと「かえるの歌」を輪唱すゲロゲロゲロクアックアックアツ 大石規余江
のどやかに里の蛙の鳴きくれし小学校のお昼の時間 あきのさくら
様変りしたのと友は話し出すこころは以前蛙の世界 あきのさくら
とつぷりと日暮れて蛙騒ぎ出すわずかな風と星空のあり あきのさくら
春になると目覚め尋ね来たりしがあ蛙はいま何処におわす けい
せせらぎに静かに佇む青蛙音に驚き水に飛び込む けい
わからない 蛙の歌の上手下手 金沢の宿に出会う大群 博子
スマホには蛙の絵文字うかびいてあなたの帰宅待ち侘びた朝 桂子
田植えずみ蛙のロマンが聞こえる喧しくもあり楽しくもあり 登美子
手足出て一人前と蛙鳴く今は独唱明日は合唱 壽子
寝付かれぬ都会育ちのわが耳が田舎家で聞く蛙の合唱 壽子
のし餅のようなスマホに世の宝あまたあるらし両手に塞ぎて 博子
電車内に一人の若者本を読むスマホの森にいない如くに 博子
夜勤のときも笑顔定番のナースたち患者の折りし鶴の見守る 博子
アメリカの大統領選は高齢者若き国という印象変わる 登美子
紫陽花の色とりどりに癒されて散歩しながら感じる倅せ 壽子
孫ひ孫何時の間にやら十四人財産なくも子宝のあり 壽子

自由吟

沢山の投句ありがとうございます。俳句の基本である五七五、必ず季語を一つ、そして切れのある俳句をお待ちしています。次号は「夕焼け」です。
朝やけは雨の兆し、夕焼けは晴の予兆と言われています。心に残った光景など詩的に詠んでみてください。

川柳 今後のお題

七月末 優秀
八月末 汗
九月末 揺れる
七月末 夕焼け
八月末 新涼
九月末 とんぼ

俳句

子らの手で復刻された螢みち 文太郎
宿下駄の軋む鼻緒や螢狩り やよい
里帰り螢追う児の瞳もきらら 絢女
子供部屋に父が手放す螢かな さくらんぼ
駄菓子屋の妖怪けむり夕螢 三徑
恋ごころ生涯ありぬ螢の夜 容一
螢灯の恋文めくやくずし文字 いちを
うなずきも言葉のひとつの螢の夜 せいじ
螢狩り昔話になりけり けい
ほあほあと闇に円かく螢かな 博子
川風は道草がすき 螢草 勝一
少年は道草がすき 螢草 勝一
パンドラの箱より抜けし恋螢 美どり
「ラ・カンパネラ」螢になりしフジ子の音 登美子
高原の星座なぞるや螢狩 酔健
吊り橋をそりりと渡る薄暑かな 賢一
穏沼の日差斑やあめんぼう 保子
夏の夜ハーンの聴きし下駄の音 民子
池の面をすこやかな風緑さす 寿子
吐息つく仕事帰りの大西日 子

えがおスマホかんたん講座 19

これから大切なお天気アプリ

これからの季節は台風や雷などが心配。そんな時には天気予報アプリが強い味方になります。昭和の時代では想像つかないスマホの特徴を生かした便利さです。

① 天気予報の精度

気象庁や気象情報会社など、信頼できる情報源が大切。情報源を組み合わせて予報を出すほうが精度が高いですね。

② 予報内容

気温や湿度、降水量、風速、それに雨雲レーダーは非常に便利です。長期・週間・時間ごとの予報など、予報の期間も長くと便利！

③ 防災情報

地震・大雨・熱中症警報や注意報など防災情報が届くアプリが大切！

知をしてくれる機能があれとなお良いかもしれません。でも多機能は難しいかもしれません。えがおのおすすめアプリは次の3つです

- tenki.jp ↑人気です！
- Yahoo!天気 ↑イチオシです！
- NERV防災 ↑男性向けです！

えがおのイチオシ！はYahoo!天気

どのアプリも、雨量や地震や風速や熱中症や防災情報も表示可能。しかしYahoo!天気は表示がシンプルで機能も充実です。どれもインストールすると位置情報や場所通知などの許可を求められます。正確に表示するために必要です。台風や線状降水帯の災害時期にぜひ挑戦！自分にとって合ったアプリを見つけて、快適な天気予報・災害情報を活用して安全に！

えがおのスマホ パソコン救急隊

「えがお本間」というLINEの名前で！

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 まで

えがおの占い 7/15~8/14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

人は皆ご先祖様があってこそ今ここにいるんだな、と当たり前のことを最近つくづく思います。私は時々亡くなった親族に語り掛たり相談したりしています。その時は一方通行ですが、なんとなくその後、物事がうまく運んだりすることが多いのですよね。お盆の時期でもありますし、ご自分のご先祖様にまずはえがおで感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。

子	八月に入って運気上昇	午	ささいなことは気にせず前進
丑	現状維持できればそれがベスト	未	ご先祖様にまず感謝の心を伝えて
寅	体力を過信せずまず体調管理を	申	焦らぬんびり構えて好転
卯	財布の紐を引き締めて	酉	エアコン効かせて勉強に集中!
辰	誰にも言わず貯蓄を始めて吉	戌	良い話には裏がある
巳	根気よく取り組んで成果を出す	亥	遠方に福あり

港北ケアプラン 登録ヘルパー募集!

居宅介護支援・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 港北公会堂

9月7日(土) 12時から17時まで開催

みんなが集まり、交流できるえがおまつり! いろいろな出し物・展示・体験・相談を楽しみにしてください!

ステージ予定!

- 12時☆開会式
- ①阿波踊り
- ②南京玉すだれ
- ③フルール
- ④コールマリン
- ⑤ミチコフラスタジオ
- ⑥オリーブ合唱団
- ⑦K.O.S.E.I
- ☆途中休憩 15時再開
- ⑧岸根離子
- ⑨大正琴
- ⑩健康体操
- ⑪歌つて元気!

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 NO.65 はまなか あきこ **浜中 晶子先生**



短大を卒業し大手銀行に就職していたが20歳の時ストリートダンスに出会う。エイベックス小室まつりの夏フェスでTKダンサーズとして参加したときに体の芯にまで届く歓声でダンスを仕事にする決意。

結婚して子どもができた後地域のママさんたちにお友達になっていただきたくダンスと一緒にしよう、と声をかけ港北スポーツセンターで踊っているうちにたくさんの友達ができた。その後、赤ちゃんママのヒップホップ教室として32歳で横浜ベイダンススタジオを設立。

浜中先生のダンススタジオでは主に子ども中心で赤ちゃんも含めたダンス教室を運営しています。人との関わりを通して自分の力が地域の方たちの喜びに伝わっていることが何よりも嬉しいと思うそうです。人生を豊かにするためのダンス、決して皆がプロダンサーになって欲しいわけではなくそれぞれの場所で楽しんで欲しい、でもストリートダンス世界大会の代表になった子やテレビで活躍している人も卒業生の中にはいるとの事。ダンス以外にも挨拶や礼儀なども子どもたちに教えているが自身も素晴らしい学びをもらっていますと語ります。

今回そんな中でダンスを通じてシニアにえがおを届けたい!との気持ちから初めてシニア向けのダンス教室を開催します。その名も**プラチナダンス!**

ダンスは教えることができるけれど人生経験を教えてもらえるなんてとっても楽しみです!と今からワクワクしています。夢は「なぜか港北区のシニアは元気だなぁ、あのダンススタジオのおかげかも!」なんて言う人を1人でもつくりたい! また**プラチナダンス**でシニア同士が知り合って、顔見知りになって、お茶に出かけたり、友達になってくれたらもう最高です!と話す浜中先生! とても幸せそうです

場所は**大倉山ベイビーヒップホップスタジオ 大倉山1-21-1-2F 大倉山駅徒歩3分 メガネ屋さん2階** お問い合わせは**浜中先生 090-3532-8863** 詳しくは右下の広告を御覧ください

陶芸教室(初級)

陶芸教室(初級) 食器や花瓶等の陶芸品制作を基礎から学ぶ。日吉台中学校コミュニティスクールの9月14日・21日・10月12日・19日・11月16日・12月14日(土)・全6回 時間 9時半~11時半 陶芸初心者抽選15人 費3千円(粘土・釉薬代別) 来館か所定の用紙(HPか館内入手可) (8月10日必着) 565・28840 日吉本町4-9-1 ④火金曜

健康のためのカラオケ教室

8月11日(日)開催毎月第2日曜 13時半~開催 参加希望の方はふらっとへ問合せ下さい 師岡町600-トレッサ横浜直近 6333・8426

歌声喫茶ながたち

8月11日(日)開催毎月第2日曜 13時半~開催 参加希望の方はふらっとへ問合せ下さい 師岡町600-トレッサ横浜直近 6333・8426

金の卵コンサート

金卵コンチェルトソリスト オーディション歴受賞者コンサート 8月11日(日) 12時開演 12時~14時 14時~16時半 16時半~17時 17時~19時 5階音楽ホール 出演は①前田早紀 渡辺勇 萩原紆奈 乃②大澤由利 七留奏 中村僚太 ③中谷哲太郎 松本翔太郎 ④大田千由(込) 全額自由 各都府県 共通再入場可チケット販売 ミニキーホール窓口 問ハマのJACK事務所 567・3553(10時~18時)

どいむからお知らせ

ビギナー、集まれ! 大倉山どいむさん企画! ①健康麻雀 月・金 10時~12時 13時~15時 300円②散歩ウォーキング 火曜開催 3キロ③7キロ 500円④おとなの遠足 月一回 参加費 2千円 問 5442・3638 どりいむいきき夢サロン

純真な女子の心田を耕す

8月3日(出) 31日(土) オールギヤアリ! 自黒の幼稚園から大倉山の研究所へ、大倉山記念館を建てた大倉邦彦は、見聞を東京中目黒で富士見幼稚園を開園、本格的に教育事業開始。研究所蔵の幼稚園の資料、幼稚園から大倉山での研究所設立に至る歩み、「富士見幼稚園」の名前にちなんだ大倉邦彦と富士山に関する展示 ※地域の災害や防災関連の展示実施 544・1881

閉会式 17時

★1階相談コーナー

司法書士相談コーナー
血管測定コーナー
作業所販売コーナー
医療介護・薬相談
元気でいたい相談室
レモネードスタンド

★2階会場

手芸相談
絵画展示
将棋
絵手紙
ネイル体験
写真撮影
マイクアディバイス
マイク体験
カラー相談
その他いろいろ!

入場無料!
だれでも大歓迎!
お友達を連れて来てくれるボランティア大募集!
プラチナ世代だから
楽しめるえがおまつり!
みんなで作る祭です!
問い合わせ→主催 港北えがおまつり実行委員会
090-8305-1006 えがおまで

港北区地域のチカラ応援事業
後援 港北区役所 港北区社会福祉協議会

進行予定:参加団体・順番は変更になることがあります

つばさコンサート

8月3日(土) 篠原地区センター 娯楽コーナー 開場13時 13時半~14時 当日直接会場へお越しください。武相高校吹奏楽部が素敵な音楽を奏でます。篠原地区センター 423・9030 3階 センターは海兵隊・栄光の架橋・夏祭り・カイト他*プログラムは変更の可能性あります

港北公会堂からのお知らせ

①水引のネックレスをつくる
②日本の伝統工芸品を結び
③9時半~10時半 ④12時半~13時半 定員各6人 費1800円 持ち物:はさみ 講師:ラッピングコーディネーター 菊地なをみ氏 申7月18日(木) 10時~12時 港北公会堂にて第18回年金者芸能交流会を開催します。港北区の高齢者が一年間の練習の成果を披露します。ジャンルは、コーラス・カラオケ・朗読・ジャズ・ギター・ハーモニカ・ピアノ・日本舞踊・フラ・韓国舞踊など多彩です。どなたでも入場無料です。年金者組合 港北支部 問 0800・7932・6813 まで

青柳さんの写真館

プロテア中で最大の頭状花 南アフリカ南西部に広く分布、南アフリカ共和国花。花言葉は、自由自在、王者の風格 花の直径10センチ

芸能交流会

9月26日(木) 12時~16時 港北公会堂にて第18回年金者芸能交流会を開催します。港北区の高齢者が一年間の練習の成果を披露します。ジャンルは、コーラス・カラオケ・朗読・ジャズ・ギター・ハーモニカ・ピアノ・日本舞踊・フラ・韓国舞踊など多彩です。どなたでも入場無料です。年金者組合 港北支部 問 0800・7932・6813 まで

夏休み親子コンサート

港北区民交響楽団コンサート。0歳児もOK。オーケストラ楽器紹介あり。初めてコンサート鑑賞の人も楽しめます。8月25日(日) 14時~15時半 港北公会堂 定抽 40人(全席自由) 申込みは以下の画像 4022466まで

描き鉄&カキ氷コラボ展

金塚実の鉄道絵画と鉄道旅の写真と鉄道絵本で日本各地を旅してみませんか? 新作絵本『しゃしゃしゃさん、がんばって!』の原画は作者金塚が在廊日のみ特別公開 9月の土日のみ10時~16時 会場 港北公会堂 大倉山3-7-14 ※セブンイレブン大倉山3丁目店向かい側 トースター ショップ 右側でカキ氷の看板が出ていればお入りいただけます。7月20日(土) 休み ※ふらっと Tetterina は、コミュニティ cafe です

県立武道館からのお知らせ

10月開始の講座募集です! ●書道 ①A・金曜10時~12時 ②B・金曜14時~16時 ③E・水曜10時~12時 ●ヨガ ④スタートアップヨガ 金曜10時~11時 ⑤ベシッシュヨガ 火曜14時~15時 上記項目すべて定員30名 費10回6600円 県立武道館 岸根町72-5 4911・4321

金卵コンサート

金卵コンチェルトソリスト オーディション歴受賞者コンサート 8月11日(日) 12時開演 12時~14時 14時~16時半 16時半~17時 17時~19時 5階音楽ホール 出演は①前田早紀 渡辺勇 萩原紆奈 乃②大澤由利 七留奏 中村僚太 ③中谷哲太郎 松本翔太郎 ④大田千由(込) 全額自由 各都府県 共通再入場可チケット販売 ミニキーホール窓口 問ハマのJACK事務所 567・3553(10時~18時)

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8月号(通巻79号) 2024年7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 港北大豆戸町423-3-102 kouhokuegao@gmail.com TEL090-8305-1006 FAX045-299-6432 克美企画 編集長 本間克之

編集後記

最近、眼の検診に行きました。一度目の白内障でしたが、緑内障の検査結果で失明の可能性もあり得る。不安ですが、乗り越えていきたいのが人生。まだまだやりたいことはあります。頑張ります!

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 までぜひ

教えて佐伯先生 遺言書を自分で書いてみよう②

前回、必ず守らなくてはならない4点をご説明しました。大前提が「全てを自筆で書く」ということです。最近、「財産目録」だけワープロ打ちやコピーでOKとなっておりませんが、これらはルールがありますので、良く分らない場合は、財産も含めて全部を自筆したほうが良いですよ。日付は、和暦でも西暦でもOK。きちんと書いた日付が特定できるように記載をしてください。氏名ももちろん自筆。住所は必ずしも必要ではありませんが、記載しておいた方が良いでしょう。印鑑は、シャチハタはNGですが、実印である必要もありません。さて、書き間違えたらどうするか... 遺言書の修正の方法は一般的な訂正印や捺印での修正とは、ちよつとだけ異なります。できれば、誤解を生まないように間違えてしまった場合には、書き直した方が良いでしょう。より詳しいご相談は佐伯啓輔司法書士事務所までお問い合わせください。 045-475-1279 までお気軽に

ご自宅の階段の上り下りに不安はありませんか

新横浜駅徒歩5分 新横浜2-3-4 クレシンドビル1F 随時無料相談実施中

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

2024年4月新築オープン シニア向け賃貸住宅 『Rakuju Residence 大倉山』見学会開催!!

大倉山駅より徒歩8分。大豆戸の交差点、港北区役所の向かいに新たにシニア向け賃貸住宅がオープンしました。「まだまだ元気だけど、ひとりの生活は不安」と感じている方にオススメです。

＜見学会詳細＞
日付 7月29日(月) 7月30日(火) 7月31日(水)
時間 10:00~16:00 ※予約制
住所 港北大豆戸町89-1
~間取り紹介~
Cタイプ:1K(29.05m)
家賃 85,000円~90,000円
共益費 10,000円
生活支援サービス費 27,500円(税込)

お問い合わせ先 サービス付き高齢者向け住宅募集センター
フリーダイヤル:0800-888-6186 / 営業時間10:00~20:00

えがお YOKOHAMA BABY HIPHOP STUDIO

筋トレより楽しく 散歩より効果的

シニアのための ヒップホップダンス

毎月 第1・第3 水曜 11:00~12:00
9/4(水) からスタート!
料金: 500円/1回1時間

お申込み方法
QRコードを読み取り、フォームに必要事項をご記入の上、送信してください。もちろんお電話でもOKです!

090-3532-8863