



えがお 9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189回 9月17日(火)
【歌唱指導】竹内 雅拳先生
ミニライブ バイオリン・ソロ

第190回 10月22日(火)
【歌唱指導】馬場 睦子先生
ミニライブ フルート・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>



堀田 昭さん

97歳

堀田 香代子さん

92歳

CONTENTS

堀田 昭さん 香代子さん

クールシェアスポット

麻雀クラブ ホットカフェ小机

えがおまつりのお知らせ

男声コーラス コールクランツ

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66 伊藤 友見先生

教えて 佐伯先生 編集後記

ATMで還付金! は詐欺!

不安なときは迷いなく!

港北警察署

045-546-0110



結婚式の昭さん、香代子さん

昭和2年2月18日熊本県熊本市内の生まれ。妻、香代子さん昭和7年1月15日生まれ。昭さんは小児科医の養子。家族のほか看護師さんや職員さんのもとで楽しく過ごす。赤ひげ先生のような父は忙しく遊んでもらった記憶がない。熊本市立城東小学校ではおとなしかった。済々黌中学時代は戦時中なので行軍訓練をした思い出がある。昭和20年7月1日熊本空襲で病院が焼失。自宅は焼け残った。中学4年時に肋膜炎で1年休学。身体検査で医学部受験できず熊本大学工学部金属科入学。工学部に助手として在籍しており授業の内容は概ね把握していた。卒業後、代議士の秘書をこなす。思うところあって東京巣鴨の金属会社に13年間勤めた。そんな中「結婚するから帰ってこい」と連絡があり昭和29年香代子さんと結婚。当時22歳の香代子さんは親から

マコの写真の人があなたの夫になる人」と言われ、結婚後3日ほどで巣鴨に戻り新居で新婚生活。3人の娘を授かる。その後東京で段ボールの製造発送の仕事を始め、46歳で熊本での仕事を開業した。仕事一筋の生活だったが60歳で退職。健康維持のために走り始め、熊本走ろう会の一幹事長に。走ろう会のスローガンは「遅いあなたが主役です」とユニーク。後に会長になり熊本と世界の友好都市のあるドイツのハイデルベルグ・中国の桂林・アメリカのサンアントニオに遠征し、ホルルマラソンも走り、全国各地でランニングを楽しむ。登山用具店シェルパに入り始めるうちに山登りを始め、九州最高峰の久住山に登る。これをきっかけにエベレストでは5千メートルまで登り、なんとキリマンジャロでは山頂まで登りきった。

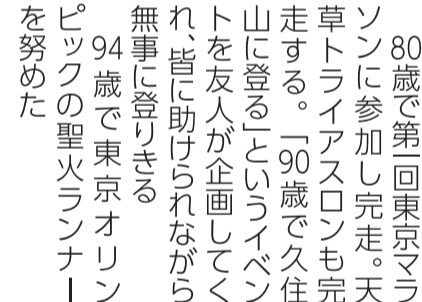
80歳で東京マラソンに出場し完走! 80歳で第10回東京マラソンに参加し完走。天草トライアスロンも完走する。「90歳で久住山に登る」というイベントを友人が企画してくれ、皆に助けられながら無事に登りきる。94歳で東京オリンピックの聖火ランナーを努めた。

「この写真の人があなたの夫になる人」と言われ、結婚後3日ほどで巣鴨に戻り新居で新婚生活。3人の娘を授かる。その後東京で段ボールの製造発送の仕事を始め、46歳で熊本での仕事を開業した。仕事一筋の生活だったが60歳で退職。健康維持のために走り始め、熊本走ろう会の一幹事長に。走ろう会のスローガンは「遅いあなたが主役です」とユニーク。後に会長になり熊本と世界の友好都市のあるドイツのハイデルベルグ・中国の桂林・アメリカのサンアントニオに遠征し、ホルルマラソンも走り、全国各地でランニングを楽しむ。登山用具店シェルパに入り始めるうちに山登りを始め、九州最高峰の久住山に登る。これをきっかけにエベレストでは5千メートルまで登り、なんとキリマンジャロでは山頂まで登りきった。



幼少期の昭さん

笑う門には福来る



久住山での写真 中央の矢印が昭さん 若い方々が集まって90才で久住山登山をサポートしてくれて無事に登頂!



80歳で東京マラソンに出場し完走!

現在綱島で夫婦で暮らし、すぐ近くには娘さん夫婦もいる。今年の5月に4世代みんなで九州韓国のクルージングに行ったがまた行くことが目標! 幸せですかと尋ねると「幸せですよ、妻が楽しそうにしているのを見るのも幸せです」とにこり語る。

プラチナを迎える人へ何かアドバイスはと云うと「健康でいることですね。走るのも大変になった私が言うのもなんですが、何歳からでも健康な生活を続けられるよう早いうちから関わりと随分違います」と教えてくれました。また香代子さんは「元気がうちにやりたいことを探して早く取り掛かると長い間楽しめますよ」と教えてくれました。取材中にもご夫婦がお互いに支え合って素敵な時間を過ごさせていただきました。

「この写真の人があなたの夫になる人」と言われ、結婚後3日ほどで巣鴨に戻り新居で新婚生活。3人の娘を授かる。その後東京で段ボールの製造発送の仕事を始め、46歳で熊本での仕事を開業した。仕事一筋の生活だったが60歳で退職。健康維持のために走り始め、熊本走ろう会の一幹事長に。走ろう会のスローガンは「遅いあなたが主役です」とユニーク。後に会長になり熊本と世界の友好都市のあるドイツのハイデルベルグ・中国の桂林・アメリカのサンアントニオに遠征し、ホルルマラソンも走り、全国各地でランニングを楽しむ。登山用具店シェルパに入り始めるうちに山登りを始め、九州最高峰の久住山に登る。これをきっかけにエベレストでは5千メートルまで登り、なんとキリマンジャロでは山頂まで登りきった。



聖火ランナーとして活躍! 94歳

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。
- 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。
- 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。
- 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!!

ヘルスマイトって知ってますか



ヘルスマイトって知っていますか

正式な名称は港北区食生活等改善推進員(愛称ヘルスマイト)は昭和40年に発足した栄養・運動・休養の調和のとれた生活を目指す活動です。

ヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で〜のぼそ健康寿命 つなごう郷土の食〜」をスローガンに生涯における健康づくり活動を食を通して地域において推進しているボランティアです。



ヘルスマイトには福祉保健センターで開催される「養成講座」を修了後、活動に参加できます。

活動内容は

○健康横浜21に基づいた健康づくり事業(乳幼児から高齢者まで各世代に合った食育活動、暮らしの備え)

- おやこの食育教室・やさしい在宅介護食教室など
- 地域での健康づくりイベントや教室の開催などです。

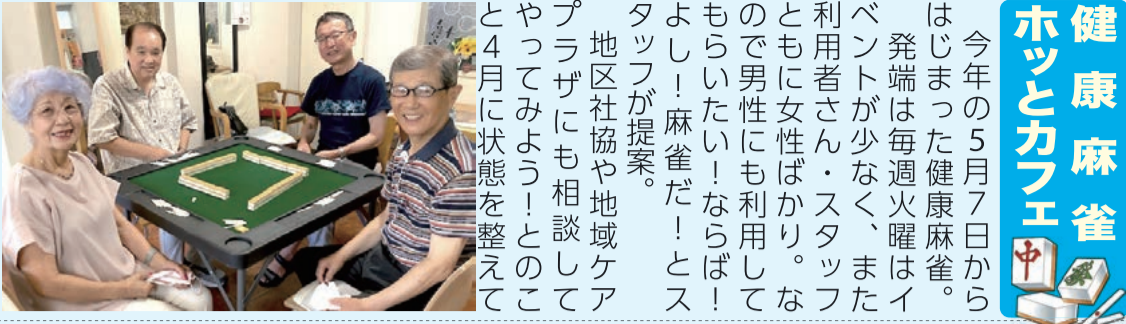
具体的な活動では、地域ケアプラザや自治会館などで地域の方々に食を通じた健康づくりを伝えたり、最近では暮らしの備えのイベントとして、区役所の中庭で火を使わず調理をする方法、安心安全な食事についてお伝えしました



ヘルスマイトは横浜市18区に総勢約1200人、全国に約10万人の仲間がいます。全国組織として活動していることも魅力です。



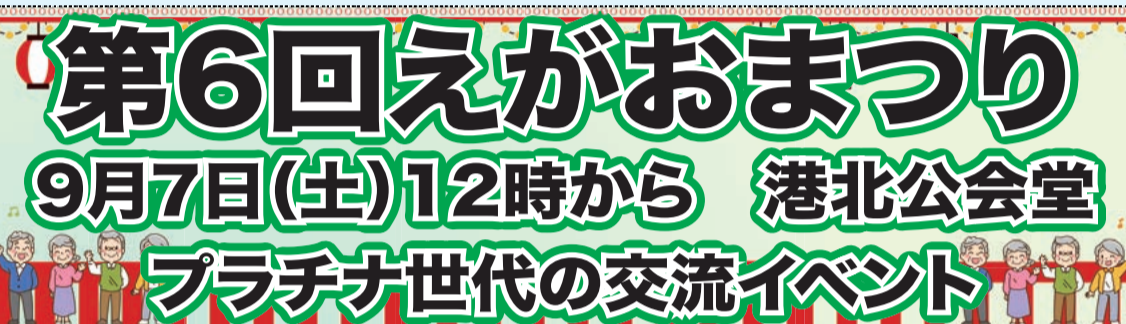
参加したい・活動したいなど興味のある方は、港北区福祉保健センター健康づくり係 ☎540-2362 にお問い合わせください。



健康麻雀 ホットカフェ

今年5月7日から始まった健康麻雀。発端は毎週火曜日はイベントが少なく、また利用者さん・スタッフともに女性ばかり。なので男性にも利用してもらいたい!ならばよし!麻雀だ!とスタッフが提案。地区社協や地域ケアプラザにも相談してやってみよう!とのことで4月に状態を整えて

この時に尽力してくださったのはスタッフの夫だったのです。ホットカフェは15年前にはじまった楠の木学園の有志で立ち上げたカフェ。楽しいイベントを盛りだくさんですが、麻雀は見逃せない楽しい日です。お店に来る人や街で会った人に「麻雀楽しいよ」と声をかけて多々いときは3チーム(卓)で開催中。そんな中、スタッフの木村さんと野沢さんは人数調整係。健康麻雀の良いところはやっぱりコミュニケーションと参加者の声。囲碁や将棋だと黙って考えるけれど麻雀をしながら皆さんでワイワイ楽しめる。健康麻雀なので麻雀中は決してお酒などは



飲みませんが、ホットカフェの良いところはリラックスタイム。麻雀終了後は持ち込み自由なので好きなビールなどを飲むこともOK。参加費200円でこんなに楽しく過ごせます。参加者さんに聞くと「麻雀は楽しいし何よりも交流が取れるのが最高!」との返事。ホットカフェ小机末経験者や麻雀が楽しそう!気になる・もっとやりたい方はぜひお越しになってください。小机駅徒歩4分のホットカフェ小机さんにお問い合わせは ☎473-6300まで

第一回の健康麻雀が開催されたのでした。この時に尽力してくださったのはスタッフの夫だったのです。ホットカフェは15年前にはじまった楠の木学園の有志で立ち上げたカフェ。楽しいイベントを盛りだくさんですが、麻雀は見逃せない楽しい日です。お店に来る人や街で会った人に「麻雀楽しいよ」と声をかけて多々いときは3チーム(卓)で開催中。そんな中、スタッフの木村さんと野沢さんは人数調整係。健康麻雀の良いところはやっぱりコミュニケーションと参加者の声。囲碁や将棋だと黙って考えるけれど麻雀をしながら皆さんでワイワイ楽しめる。健康麻雀なので麻雀中は決してお酒などは

えがおまつりの詳しいご案内 入場無料! 9月7日(土)港北公会堂で昼12時開始です プラチナ世代の祭典! 港北区で良かった! プラチナ世代が参加して楽しんで体験して相談して、何よりも交流するための場です。 プラチナ世代の皆さんは、お友達を誘って港北公会堂で何よりも顔見知りになってお友達を作ってください! 高齢者の孤立が社会の課題になっています。お話しして笑って、出かけているんなものを見ているんな思い出をつくりましょう! 一緒に活動する、楽しむ、わらう、そんな仲間を作りましょう! コロナ禍ではできなかった交流を、顔の見える関係、困った時に地元の見える専門家に相談できる安心感を、そのために顔見知りを増やしましょう!

2階第1会議室では 港北区民美術会の作品展示・絵手紙の展示と絵手紙体験・将棋対戦コーナーなどもあります! 2階第2会議室では 洋裁、手編みの相談・きれいな相談とメイク指導デモ(2名・ネイルと爪の相談・体験、本格的な写真撮影体験・メイクアドバイス・色で若返り、カラー相談などが開催されます!

ロビー相談コーナー えがおまつりでレモネードスタント初開催 (注)小児がんの少女が自分と同じような病気の治療、研究費を病院に寄付したい! とはじめた社会貢献活動) また医師の医療・薬剤師の薬・ケアマネの介護・司法書士の相続や遺言・税理士の税金・東洋占術の人生・歯科衛生士・ヘルスマイトなどの「無料」の相談・血管年齢測定や作業所で作られた小物やクッキーなどの販売コーナー

えがおの介護相談所

まだまだ暑い日が続きますが、夏の間は「エアコンの効いた部屋で」のどが「渴く前に水分補給」を心がけましょう。 高齢者のお宅を訪問した際、

夏の暑さに我慢は禁物です

テレビで熱中症のニュースをしていることがありますが、意外なほどエアコンをかけずに「自分は大丈夫」という方が多いです。 以前、エアコンの無い方がいてランニング1枚で夏を過ごしていました。が、脱水中で動けなくなると発見が遅れて危険ともいえます。



自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が 自分 は元気が

こともありません。元気で生活していただければ、ちょっとした事故1回で要介護というのは良くある話です。 元気な人ほど、家中で動けなくなると発見が遅れて危険ともいえます。

介護の相談は お気軽に 監修 和田聖郎 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 ☎540-2861

男声コーラス リーダークランツ

リーダーとはドイツ語で歌の意味、またクランツはサークル・歌の歌集という意味を含むとても素敵な名前。男性コーラスのグループ。 こちらは始まってからもう22年以上が経過しているグループで、菊名にある教会が木造だった頃から続いています。 今は大豆戸地域ケアプラザで月に4回火曜日に開催しています。夜18時から19時30分まで歌を歌っています。

合唱の良いところはなんといっても腹式呼吸。これをしっかりと行うことは健康の源。これをしつかりと身に付けることができます。 また歌を歌うことで血流が活発になり何より気持ちが前向きになり、気持ちがスッキリすることがあります。 参加して2年のメンバーは「歳とともに声が出なくなってきたが70歳を超えた今でもこちらの練習に参加するようになり、それまでよりもっと声がよく出るようになり、声の質も良くなったと先生から教えていただきとても嬉しかったです。 声帯は声帯筋というものを発声しますが、正しい使い方をすることで良い声が出てくるそうです。 一部合唱の曲を中心に一緒に声を出して楽しく気分良くなるのが楽しみです。

えがお川柳

私事ですがエアコンが故障しまして、先日「絶望の夏エアコンがつかまぜん」とぼやきました。この先も「観測史上最高気温」という言葉を耳にしそうで怖いですね。そういえば皆さんは天気、気候、気象の違いはご存じですか。あまり意識しないで使っているなら一度調べてみましょう（私も調べました）。



新垣先生

優秀 または自由 選者 新垣紀子

優秀の中で戦うパリ五輪
なあボチよ妻の帰宅がなぜ解かる
あれこれとみんなまとめて出来る人
優秀な人には見えぬ優秀な人
優秀と言われるほどの馬鹿でなし
優秀な技術を支える新紙幣
超優秀おまえにいわれたくないわ
動けないおれを支える妻がいる
先生が褒めてくれたら続く趣味
AIに頼んでみます川柳も
名前には好まれてる字「優」と「秀」
優秀と自賛するほどのさにあらず
実力と運と気持ちがいっしょ
優秀な素質に努力手にメダル
補聴器も入れぬもないがミノキシジル
セルフレジ24時間働かせ
優秀と縁なき人生これからは
AIに書かせて直すため文章
二刀流武蔵を超えた陸奥の人
90点優秀だけと不合格
未成年五輪代表パリへ行く
褒めちぎるあなた優秀営業マン
待て！と言えはいつまでも待つボチすこい
優秀で悪い人達光る夜か
お腹で輝く未来えがく母
はなまるにかきとりはげむあさたのし
負けずきらいたりどつづくは優勝
植物は世代引き継ぐ動かずに
優秀を突き抜けていくギフトド
タカになる夢なら持てるトンビの子
早稲田でも慶応でもいい地球人
出世組消えて2次会盛りあがり
優秀と思つて書いた履歴書
優秀も良い俺は有終の美を飾りたい
神童と言われてもはや70年
カラオケの判定結果は優秀なり
年の数問わず語りはおてのもの

自由吟
スナヤん
ダンディ錦鯉75
夜遊び社会
わびすけ
アコたん
あすなろ
あつぱね
いいね
うすいかつじ
エミリー
艶競
大木安沙
大津とも子
勝一
キャリー
九十三才男
恭介
恵子
ケイ

えがお歌壇

短歌は五、七、五、七、七の定型詩です。字余り、字足らずが一首に効果を与えることもあり、仕方がなく字余り、字足らずになることもありますが、定型のリズムが一首の心の調をよみ手に伝えてくれるので、定型を守ることはとても大切です。今年の残暑まだまだ厳しそう。夏野菜を食べる切りしましよう。

夏の野菜 または自由 山本 登志枝 選

茄子の牛胡瓜の馬を整えて先祖を迎えよう父のごと
もとの残した服をどうするか考え食つてる夏野菜カレー
葉膳というカレーなり刻まれて見なれし野菜ゴロゴロしてる
フライパンのナスより上がる香ばしい香りに食欲そそられてる
枝豆と冷えたビールで夏凌ぐこれが我が家の定番なるぞ
冷蔵庫に居心地悪そうな夏野菜大きな筈に並べてみたい
さわさわと夏の野菜を洗い終え心の淀み透明となる
焼き茄子と枝豆、もろこし、茗荷つゆ、これこそ夏のオールスターだ
胡瓜もむ指健やかで有り難しいまにし思ううちにははの恩
ミニ菜園出て来る若き父母を追う子のそれぞれの手に枝豆
レタスはねやわらかく軽くおいしいよだけど値段の高ときある
太陽のストライキとこの大雨で地球の野菜は日焼けと病気
夏休みきつと街から帰省するあなたと食べんと胡瓜を植える
清流にきゆうり冷やして素麺を茹でるキャンパの夏の日
新鮮な野菜を塩で採み込んで漬けたあなた食べる夢見て
ゴーヤだつて植えて水撒き丹念に育てたんです愛情こめて
彩りですすでに涼しくしてくる夏野菜たちの宝石箱が

えがお俳壇

美しい夕焼けに出会いましたか。沢山の夕焼けの句を頂きました。季節語には沢山の傍題もあるのでこれを活用すると句の幅が広がりますよ。次号は「新涼」です。暦の上では8月は秋になります。涼しい風を感じられたらいいですね

夕焼け または自由 選者 大垣鹿乃子

夕焼や赤き海割る漁の船
大夕焼ガードの下の戦後かな
窓よりも大きく描く夕焼けを
夕焼けに向かかって歩く帰り道
夕焼や鐘の音遠く沈みゆく
夕焼やそと握った母の手を
夕焼や初めて出来た逆上がり
出不精の夫と二千歩大夕焼
すっぱの夫とび出してくる大夕焼

川柳 今後のお題
八月末 汗
九月末 揺れる
十月末 好物
俳句 新涼
八月末 夜長
九月末 読書
十月末 読書
短歌
八月末 ふるさと
九月末 月
十月末 読書

えがおスマホかんたん講座 19

7月24日(水)に菊名寿楽荘でeスポーツ体験会が行われました。この日は19名が参加！
ボーリングと太鼓の達人の2種目を皆さんで挑戦して体験を楽しみました。
説明を聞いてやってみると本当に簡単。
最初は不安そうにコントローラに操作する手の平の操作盤を握っていましたが、シニアボランティアさんが横について説明をしてくれるおかげで皆さんすぐにゲームに溶け込んでいました。

各地域のケアプラザや市役所や区役所が見に来てくれて注目の高さには驚きました。皆さん楽しんでいらる姿は見れば一目瞭然。ゲーム機とテレビがあれば家でできるし、何より子供や孫たちと一緒に遊ぶこともできます。重たいボールの球もレーンに行くことも不要。腕を軽く振れば楽しいボーリングが味わえます。
「こんなに簡単ならもっと早く知りたかったわ。孫と一緒にでも。」

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 まで

えがお本間

というLINEの名前で！

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

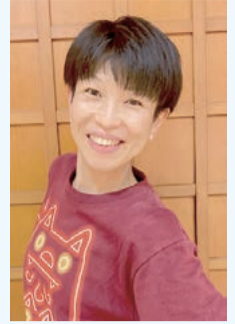
キラキラ! 輝く港北区の星! えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生 **えがおの先生**

登録番号 NO.66

さとう ゆみ **佐藤 友見先生**

合同会社佐藤笑顔瑜伽道場の道場主・障害者スポーツ指導員



「健康一番! ニッコリ笑顔に!」

健康・お身体にリスクのある人・障害をお持ちの方の垣根なく、笑顔の大きな輪を広げて、心身健康で充実した生活を送ることが出来るように心から支援させていただきます! と佐藤先生は人柄がとっても明るく印象的

ヨガを始めたのはエアロピクスのインストラクターの時。怪我をしたときに気づいたこと、それは硬い体では怪我をしやすくなること。なので体を良い状態に保つためにヨガをはじめてみたそうです。

そして健康運動指導士や障害者スポーツ指導員などの資格を取得。目の見えない人たちにダンスは難しいのでブラインドヨガと呼ばれる目の悪い人向けのヨガを挑戦、こちらを横須賀で10年以上も続けている。また横浜地域などで活躍中。

体が硬いと感じている人や、体力に自信がない方、体力が不安な人、私にヨガができるのかなあと言う方、60才、いや70才の手習いだけだ... これまでもやってみたかったけれど、と言う方こそヨガに挑戦していただきたい!

そんなときこそ佐藤先生のクラスをお勧めします。ヨガはラジオ体操感覚で始められるもので本当に簡単な習慣を身に付けることで体の調子がずいぶん変わってきます。

港北スポーツセンターや武道館でも教えておられたり依頼のある場所まで出向いて出張ヨガ教室なども実施中! 詳しくは佐藤先生のホームページ →

佐藤先生の教室情報

港北スポーツセンター ☎ 544-2636
月曜日 9時-9時50分 フィットネスヨガ 当日600円

神奈川県立武道館 ☎ 491-4321
火曜日 14時-15時 ベーシックヨガ 10回 6600円
金曜日 10時-11時 スタートアップヨガ10回 6600円

お問い合わせは045-459-5625

えがおまつり



えがおまつりは港北公会堂で! 9月7日(土)の昼12時開始! 無料開催! 無料開催! お誘い合わせの上是非お越しください!

- 進行表は以下の通り!**
- 12時から開会式!
 - 港北あわ連の阿波おどり (出番はすべて20分ごとです)
 - 1 横浜南京玉すだれの会
 - 2 フルール
 - 3 コールマリン混声合唱団
 - 4 ミチコフラスタジオ
 - 5 オリーブ合唱団
 - 6 ピアノ弾き語りko~sei (休憩)
 - 15時から
 - 7 岸根囃子連
 - 8 矢上琴陽会大正琴愛好会
 - 9 KARATO 健康ヨーガ
 - 10 歌って元気中川ともゆき
 - 11 閉会式

1階ロビーでは、レモネードスタンド! ほか

司法書士の相続や遺言相談・税理士の税金相談・血管年齢測定・医療相談・お薬相談・ケアマネの介護相談・司法書士の相続や遺言相談・税理士の税金相談・東洋占術の人生相談・歯科衛生士に相談・KARADA相談・ヘルスマイトに相談・作業所の販売! や活動団体のチラシ配布テーブル用意します! ぜひ区内活動のチラシお持ちください

2階の第1会議室では

港北区民美術会の作品展示・絵手紙遊香里の展示と絵手紙体験・将棋対戦コーナー

2階の第2会議室では

洋裁、手編みの相談・きれいになる相談とメイク指導デモ(2名)・ネイルと爪の相談・体験・本格的な写真撮影体験・色で若返り、カラー相談などが開催されます!

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 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 上記掲載は予定です 変更になる場合があることをご了承ください。

知る活からやる活へ

ポランテア活動に関心ある(1)知る活・9月27日(金)13時半~15時半・港北公会堂の特設ポランテア活動・ポランテア活動で得られること②やる活で地域活動・現場見学・活動体験・日時・場・日は受入れ先(金)定30名・無料締切・9月20日(金)応募締切・547・23224

マラソンを楽しむまじょ

初めでも大丈夫。優しく楽しく教えます。9月4日・18日・10月2日・16日水・全4回・13時~14時15分・50歳以上の女性先着10人、2000円・申込(8月21日)10時~17時・大綱中学校コミュニティハウス ☎547・27761

パソコンサマホ教室

シニアのためのパソコンサマホ教室 ネット・メール・スマホ・ワード・エクセル・写真の取り込み編集・超カンタン・利用講座・入金金千円1回500円・港北みりよく発見団・ ☎542・0863

フレイル予防講演会

これからの元気であるために今日からできること・健康寿命を延ばしましょう! 9月20日(金)14~16時(健康チエック12時半~13時半)定員有・港北公会堂申し込み不要・講師・山田実氏(筑波大学人間系教授) ☎5400・2118

音楽セラピー&認知症サポーター養成講座

全国アルツハイマーデーの10月21日(土)港北公会堂で音楽セラピーの中川ともゆきさんと認知症サポーター養成講座の合同開催を行います。ぜひお越しください。中川ともゆきさんは介護福祉士、認知症介護現場で活躍した専門家。えがおと中川さんのコラボ無料・問・中川 ☎090・8305・1006

公開市民講座

菊名記念病院公開市民講座「かむ力や飲み込む力を維持する方法を学ぶ」9月27日(金)13時~14時半・先着10人・参加無料・応募8月20日(火)来館9時~ ☎10時~受付先着順 ☎423・9030

大倉山ジョイフルコンサート

9月15日(日)14時開演・六つの楽器が織りなす響き・フランス六重奏・場所・港北公会堂・料金2千円・予約問 ☎080・8424・5108・9月14日17時まで・全席自由※要予約・約大倉山ジョイフルコンサート

認知症サポーター養成講座

9月29日(日)10時~11時半・どなたでもOK無料・15名(申込)多抽(篠原地区センター)8月20日(火)10時申込受付開始(来館)423・1230

横浜ラポール寄席

第12回障害者スポーツ文化支援横浜ラポールシアター9月8日(日)14時~木戸銭3千円(全席自由)主催新横浜ライオンズクラブ共催(ラポールチケット購入問・横浜ラポール寄席実行委員会 ☎20・4010(事務局))

新書6冊\$1000大渡り修行

10月14日(月)祝・11時・東山田駅→正福寺→新吉田杉山神社→圓應寺到着後解散13時~14時半・大渡り修行・自由参観(約3km)・60人(応募抽)9月30日(月)必着・参加費各500円(保険料等)・応募ホームページか往復はがきにて・大渡り修行・住名年 ☎大豆町26-11 ☎222・10032 港北区区民活動支援センター

青柳さんの写真館

本来、インド、スリランカに分布ペットが野生化・ひまわりの種が好きで毎年、高田西のひまわり畑に飛来

ワカケホンセイインコ

B・スマタナ生誕200年記念コンサート9月28日土曜14時~ミズキホール・前売券2500円・当日券3千円(税込)席自由・当館窓 ☎533・2360

港区限定! プラチナ世代交流フリーペーパーえがお 令和6年9月号(通巻80号) 2024年8月15日発行(毎月15日) 一般社団法人地域コミュニケーション協会 〒222-0032 港北区大豆戸町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

緑内障・白内障の手術を受けてきました。担当した先生が丁寧で、心こもった言葉遣いをする医師。自分に対して丁寧な言葉で接してくれたという事は相手をしてもらうんだな、と実感しました。僕も頑張る!

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

事前予約・制司法書士・税理士による相続遺言の無料相談会7日間開催

- ★ 8月17日(土)19時
- ★ 23(金)は会場 司法書士 佐伯啓輔事務所 新横浜2丁目14・4シルバビル
- ★ 8月18日(日)は港北公会堂です

☎045・475・1279

受付時間・平日9時~18時 土日祝も相談可(要予約)

9月21日(土)13時半から認知症サポーター養成講座を港北公会堂で実施します!

遺言書を自分で書いてみよう③

今回は「ちょっと細かい点を筆記用具に制限はありませんが、消しゴムで消せるものや、長い時間が経つと消えてしまったりするものは避けて、消せるボールペン」には注意!

用紙は、A4の用紙を使ってください。そして、できれば余白を上下左右2センチずつ取るの良いでしょう。自筆証書遺言としては、用紙に制限はありません。使っても、チラシの裏に書いたものでも、前々回に説明した4点が押さえられていれば有効です。(続く)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 クレシェンドビル1F

いつでも無料相談実施中

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年度世界アルツハイマーデー標語 **共に生き ともに歩もう 認知症**

認知症サポーター養成講座

9月21日は世界アルツハイマーデー 認知症を正しく知るために

9月21日(土)13時30分開始
場所: 港北公会堂 料金: 無料
スペシャルゲスト 中川ともゆき氏
スペシャルライブとトーク

問い合わせ・申し込み えがお ☎090・8305・1006
講座講師はえがお編集長 本間克之 神奈川 28-0391

えがお × 横ベビ 共同企画

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 **12:00~13:00**

9/4(水) からスタート! どの回からでも参加OK

料金: 500円/1回1時間

会場 大倉山駅より徒歩3分 横浜ベビーヒップホップスタジオ 大倉山1-2-4 エスアイビルF レモネードのメガネ屋さん [サカン] の2階

好評につき 新クラス増設!

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

横浜ベビーヒップホップスタジオ 浜中

→その分、昭和の夏のイメージの50日間(7月初旬から8月下旬)に追加されて100日間になっているそうです。令和の夏は暑さも湿度も増したけれど、期間が2倍に感じられている、というのが酷暑の原因なんです さすがエアコン会社さん!