横浜ドリーマーショートテニスクラブ

小机・新横浜

横浜ラポールで毎週水曜日12時～15時まで行われているクラブ。現在34名の人が登録しています。

ショートテニスはバトミントンコートの大きさで、高さ85センチのネットで短いラケットで柔らかいボールを打ち合うテニス。横浜ドリーマーショートテニスクラブの最高齢は86歳。プラチナ世代も十分楽しめます。

障害者・健常者・大人・子どもの制限がなく、自分の個性に合ったルールなので誰でも楽しめます。

例えば、下肢障害や車いすの方は複数バウンドまでOKという感じです。

参加者は港北区・横浜・川崎市、遠くは逗子市から来ています。

「どんな人でも楽しく参加できてリハビリにもなるし、何より楽しいのは交流を深めることと水田会長は魅力を語ります。

スポーツをやったことがないという女性も、職場の仲間に誘われて参加。「じっくりしくてここだったら続けられる」と嬉しそうに話をしてくれました。

大豆戸町にお住まいの黒川さんは50代半ばで脳梗塞を患い、その後、いろいろなスポーツに挑戦し、今はショートテニスがとても楽しみ。運動をすることで体が芯から温まる。「高齢者でも障害者も楽しむことを諦めないで」とお話ししてくれました。

運動不足の方はぜひ参加してみませんか。

入会金0円で3回体験してから入会を決めれば良いので気楽に連絡をしてみてください。年会費は400円で半期ずつお支払いになります。

高齢や障害を理由にひきこもってしまうと逆効果。スポーツをすることをあきらめることなどありません。ぜひ横浜ラポールで一緒にやりましょう。

問い合わせは黒川さんまでお気軽に☎090(4622)9817

←この日の参加の皆さん。車椅子の人も若い人も、遠くの人も楽しめます。右から4人目の男性が水田会長です。

えがおdeプラチナFASHION塾!

いつもターバンを活用していると言う櫻澤さんは、スマートな雰囲気と知的な印象を併せ持つファッション上級者。「桂由美さんに憧れています」と倉屋塾長に話すと「桂さんに会ったら伝えておきます」と言われてちょっとときめいた様子でした。

撮影協力 食処かなで大倉山 080-7983-9713

櫻澤ハ重子さん

昭和12年生まれパッチワークを習いマフラーやストールを自作するおしゃれさん。

春の息吹を感じさせるオフホワイトのニットセーター。機能的かつ立体的な美しいデザインです。

一首のアクセントもとてもきれいな発色ですね。こちらのスカーフも手作りのもの。ガウチョパンツがお似合いです。今回のポイントは和洋折衣。風通織りと言う、ブークレタイプの生地。モンペスタイルは伝統的な日本の代表です。

塾長の倉屋先生

塾長に来てほしい方は「えがお編集部」までお申し込みください。

参加無料！健康チェック

日吉・新羽

福祉クラブ生協の健康チェックが1月25日きり港北で行われました。毎月行われているこの健康チェックは無料で健康をチェックすることができます。その内容は7項目にも及び、専門の機材を取り揃えてあります。

この旗が目印です！

こちらの良いところは定期的に参加することで体の小さな数値の動きにも気がつくことができる事。

例えば「血管年齢」専門の機器で測定すると目安が表示されるのです。数値をみて「先月よりも若返ったわ」なんていう会話も聞こえきました。

当日の模様です。楽しそう！

参加した人にお話しを伺うと、「定期的に来ることで健康への意識を持つと、食べ物や運動などの価値がよくわかるようになったのよ」との事でした。

また「人と交流する機会は何よりも大切なことで、ここは最高！」と語る人も。気兼ねなくお話する相手がいるって良いことなんですね。

(写真左から)スタッフの山下さん 後藤さん 三和さん 明るく迎えてくれました。ありがとうございました。

併設して野菜マルシェも開催しています。

新鮮な野菜がテーブルいっぱいに並べられていて、美味しそう。帰る頃にはもう売り切れた野菜もありました。

次回は2月18日(月)10時半～11時半福祉クラブ生協Dayひよし(日吉5-24-33)、また3月は3月26日(火)きらり港北(新羽町868)で行われます。

お問い合わせは☎(561)3030(月～金)9時～17時までにどうぞ。

横浜いのちの電話を詳しく知る！

「横浜いのちの電話」とは**24時間いつでも相談に乗ってくれる**社会福祉法人が提供するボランティア活動です。

広報96号のテーマは「老いとどう向き合うか」です。

「横浜いのちの電話」は名前を言う必要もなく相談内容の秘密もしっかり守ってくれます。相談の中で専門的な援助が必要な場合は弁護士さんやカウンセラー等が相談に応じることも可能です。

電話相談員は所定の研修を終了した認定者が担当します。

サブタイトル「独りで悩まないで」とかいてあります。誰かに話すことで心の休息を得られることもあります。

お電話番号は**☎045(335)4343**また**毎月10日**は朝の8時～翌朝8時までは**フリーダイヤルになり、0120(783)556**です。

ボランティア・イベントなどのお問い合わせは事務局☎(333)6163 社会福祉法人横浜いのちの電話まで。

←こちらが広報の表紙部分。テーマは「老いとどう向き合うか」横浜市各地で入手できます。

三原色の会 グループ青空

菊名

10年ほど前に菊名地区センターで行われた、キミ子方式の講座で一緒に学んだ方たちが発足したサークルです。

こんな素敷な絵を見せて頂きました。

赤青黄、そして白を使って、色を作り出します。

「描き方は物の見方、そして人生の生き方に通じる」との思いで集中して描くことがポイント。

参加している人は「何よりも気兼ねなく楽しく来れるのが1番ね」

「生活の中で何時間も集中することができないけれど、ここなら集中して目の前の題材に向き合える」

「描いている時に「先生この色でいいですか？」と尋ねると「花に訊いてみて」と言われ、一生懸命に花を見つめている時が最高」とのお話がありました。

しっかりと向き合って「生懸命に描く事で自分の絵ができてきます。

上手な人が描いているのでしょう？とよくと誤解されるそうですが、先生のアドバイスを聞き、集中して2時間を精一杯、その場で描き上げています。

絵を描いたことがない人、他の会の描き方で落ちこぼれた人こそ、グループ青空にぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

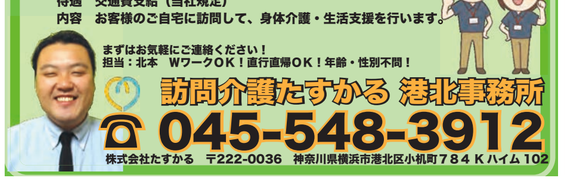
お問い合わせは河生(はこのう)さん☎090(5199)7231です。お気軽に。

メンバーの皆さんと山本先生(前列右側)

訪問ヘルパー募集中！！

訪問介護たすかるは名前のとおり、お客様に「助かった！」と言ってもらえるような支援を目標に頑張っている事業所です。まだ事務所オープンから1年経っていない、生まれたての事務所です。事務所を育ててくれるスタッフを募集します！

給与　身体介護 30分 1,000円～　生活援助 30分 670円～
地域　港北区内　資格　初任者研修以上
時間　9：00～18：00　日数・時間帯は応相談
待遇　交通費支給（当社規定）
内容　お客様のご自宅に訪問して、身体介護・生活支援を行います。



まずはお気軽にご連絡ください！
担当：北本　Wワークオ！直行直帰オ！年齢・性別不問！

訪問介護たすかる 港北事務所
☎045-548-3912
株式会社たすかる　〒222-0036　神奈川県横浜市港北区小机町784 Kハイム102

さぁ！あなたもはじめませんか？ メンバー募集

福祉クラブ生活協同組合
日吉センター　日吉5-21-31
045(561)3030

お電話で何でもご相談ください。地域に役立つこと 生きがい・やりがいの あること … 自分の空いた時間で始めてみませんか♪

日常生活の困りごとをサポートするメンバーを募集しています。詳しくは下をご覧ください。

男女問わず様々な年代のメンバーが協力し合って働いています！

生協が行う仕事の説明会をします！

港北公会堂（区役所隣り）	Day ひよし 日吉5-24-33	きらり港北 新羽町868
2/22（金）	2/23（土）	2/19（火）
3/18（月）	2/25（月）	2/28（木）
	3/19（火）	3/23（土）
	3/22（金）	3/28（木）

全日程10時～12時の開催です
お子さん連れOK！お気軽に説明会にご参加ください！

食材等の宅配
家事 介護 夕食のお届け
車による外出支援
子育て支援 デイサービス
入居施設等

保育室にお子さんを預けてお仕事ができるので安心です。
＊保育補助制度があります。

えがお川柳

思わず「らっくちーん」とつぶやいてしまう句がたくさん。いいですね！一方で「らくちんというより、どちらかといえば○○○」と、課題と微妙なズレを感じる句も。感じ方には個人差もありますが、読者には違和感となる場合もあります。要注意です。

「祝う」または自由　選者　新垣 紀子

新垣先生

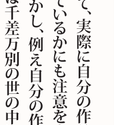
らくちんや無料、お得は警戒語　つけまつげ
携帯に語りかければ答え出る　出口
波の音ウオーターベッドのマッサージ　ともこ
初夢はらくちんしつつ資産家に　ナイスショット
寝ていれば足裏までも揉むマシン　なおちゃん
年重ねタクシーに乗る数増えて　なべさん
楽楽とやれてたのにと独り言　のむさん
おしゃれしたつもりのデートもゴムパンツ　のりまき1号
暇うめる努力がいらぬテレビかな　初子
今日はひとり寂しくないよ楽ちんよ　はる
躊躇なく選ぶラクチン気持ちいい～　向日葵
らくちんに生きているふり苦労人　二川徹
人力車名所旧跡ゆるゆると　前田浩一
洗濯機ボタンを押せば乾いてる　みーこ
お守りで合格したららくちんだ　棟方義次
三代目社長の椅子をロッキング　山本とん一
のほほんと子等についてくらくちん旅行　ゆうこ
便利さがこの世を虫ばむレジ袋　よし
進歩せずらくらく勝てるへぼ将棋　あすなろ
らくちんを極め空気となる二人　あっきー
当てになどされずにボーッと生きていく　こむぞう
らくちんは優先席でするスマホ　稲村星笑
仏壇に留守のお願い手を合わせ　遠藤寿子
ネット募金ボタン1つでボランティア　かっちゃん
長患い見腐る人の肩軽し　きょうこ
「今何時」「5時5分です」「ありがとう」　グーグル
らくちんについつられ生きている　ケイティ
らくちんを金で買うより知恵で獲れ　けやき坂70
マスクから出る場所だけをメイクする　近藤紡藝
座るだけとなりイケメンドライバー　讃岐うどん
ダブルスでペア上級者楽ちんだ　すぎお
乗り心地いつも最高親の舟　多笑
40年掃除機触ることもなし　たつ
捨てられて電子レンジが上手に居る　たまのママ
人生にホールインワン二度はない　ナイスショット
目には目を歯には入れ歯で歯が立たず　山本とん一
オリンピックの招致の謎は承知金(かね)　新羽二郎
湯たんぽにひざ掛けそして猫も抱き　向日葵
バレンタイン義理のかけらもなく平日　もへじ
住宅のローン構わず震度7　あすなろ
あれこれと喰べて太ってあーやせたい　稲村星笑
歳をとる寂しさを知る空の青　多笑

えがお俳壇

短歌とは(十三)

以上のことはともあれ、差し当って、実際に自分の作品が、どのように受け取られているか、感じられているかにも注意をするのも、短歌作りへの上達の道と思います。しかし、例え自分の作品が他人によって悪評を買ったとしても、それは千差万別の世の中にあって一概には当事者同士のみでは決定つけられるものでは決してない。

「梅と水仙」または自由　選者　伊藤 宏見



伊藤宏見先生

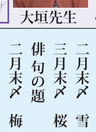
如月の満天の星眺めたりワイン片手に下田のホテル　内山幸子
梅園に谷風吹きて花ビラ舞ひ屋台倒して菜をこぼせり　照屋妙子
春の日に梅見に愁ふ短歌の友等梅の香の中甘酒ふくみて　大越房子
豆撒きて目刺し食みゐる節分に今恵方巻売り込み激し　橋田和子
如月の日を浴びミモザ眩しかり雨の上がりて枝垂れてをりぬ　久保田邦子
水仙の花のみ集め束にして白と黄色と香りのブーケ　木俣ひかる
福は内注射に泣かぬ吾が孫が鬼に扮する先生に大泣きす　田村弘子
如月に巡りし箱根の七福神富士眺めつつ黒卵食みぬ　中山昭子
立春に一つ見つけし蕗の薹リハビリ帰りの坂の草叢　中山昭子
紅梅や白梅今は華やげど薄きに有りて蝋梅香し　二瓶裕子
如月の荒ぶる南風背に受けて墓参りに急ぐ夫の命日　二瓶裕子
降る雪が街路を濡らして走り去る自動車のテール斑に赤く　大越房子
目を細め積りし雪眺むれば雪降り溶ける音心地よく響く　橋田和子
雨戸開け鉢を覆いて降る雪に寒さも忘れ植木の雪掻き　山本日出美
ゆふひかり氷はとけず山焼けてパープルの彩斜めに差せり　伊藤宏見
昨日は薄氷張り今朝厚氷素通しのガラス割りて水撒く　伊藤宏見

えがお俳壇

二月三日は節分、四日は立春です。季節は春へと変わります。春といっても名ばかりで寒く冷たい日々です。梅に雪が懸り薄氷に水鳥が遊び、季語の選択の難しい時期でもあります。季語の重なりは避けたいのですが、どうしても必要なときは季語の強弱を考えてください。次号は梅です。

梅の名所を吟行するのもいいですね。

「大根」または自由　選者　大垣 鹿乃子



大垣先生

潮風にゆうらりしぼむ掛大根　枝葉
大根の葉付きがよろし三崎口　文雄
園児らに大根引きという遊び　フミ
自転車の籠はみ出して大根買う　健大
大根を洗った水が引き締まり　翔一
銀行の帰りに大根買いにけり　昇太
偕老や小さく切りし雑煮餅　京子
原宿に甘き匂ひや春兆す　ゆう子
角とけて笑ふがごとき雑煮かな　とみ子
孫そろひアンパンマンの福笑　清治
竹藪を上る湯煙初御空　千代子
小吉で良し古稀となる初御籤　いちお
自転車の籠はみ出して大根買う　喜美
一坪の畑ぐうるり水仙花　岡村衛
聞き役の居眠り上手日向ぼこ

今後のお題

川柳の題　甘い
二月末〆　引っ越し
二月末〆　雪
短歌の題
二月末〆　桜
三月末〆　俳句の題
二月末〆　梅
三月末〆　春風

ご意見やご投稿を心よりお待ち致しております。

メール→ toukou@kouhokuegao.com

川柳募集中！

いまマスコミでも話題の川柳は脳トレにもってこいのアイテムです。川柳には笑いが溢れています。ぜひ川柳で盛り上がりましょう！「えがお」でいっぱいの川柳を一緒に作る講座を今だけ無料開催します！以下のメールまで問い合わせを！

kouhokuegao@gmail.com

港北区のいいね！を紹介する！いいね！情報局！

えがおでは皆さんからの投稿をお待ちしています。港北区のオススメ、例えば美味しいお店や絶景ポイント、花見スポットや人知れずゴミ拾いをする人など。プラチナ世代が気になることも調べて記事にします。222-0032 港北区大豆戸町423-3菊名台ハイム102 えがお編集部までお気軽にどうぞ。

右の赤いQRコードでえがおメールアドレス携帯に出てきます。

菊名コミュニティハウス庭園ボランティア

今年で6年目のとても気楽に集まる会で、月2回ぐらいを目安に開催しています。当日来た人と日程を決め緩やかに集まってきています。共通の話題は「花好きの人」。季節の桜草・つわぶき・ビオラなどで庭が彩られています。

落ち葉を拾ったり、土を耕したりして、ゆっくりと今の庭になるように進めてきました。参加者の方のご自宅で芽を増やし移植したり思いのこもった庭です。

参加者さんにお話を伺うと「園芸セラピーのようでとても癒される場所なの」

「こんな庭を愛でることができるなんてとても嬉しい」

「花が好き・土いじりが好きで同じ話題で盛り上がる皆さんの楽しい活動です。

チューリップ・花ニラ・芝桜や緑額梅が花をつける華やかな春がやってきます。月に1～2回、午前9時30分ぐらいから菊名コミュニティハウスでお花の手入れを楽しみませんか。

お問い合わせは菊名コミュニティハウスまで。☎(401)4964

街の本屋で始める、生涯学習

趣味の連続講座、開催中！

HAIKU	GUITAR	HAIKU	SENRYU
俳句和の会	ギター講座	俳句にチャレンジ	川柳を つくろう、楽しもう！
毎月第1土曜 11時半～17時 1回5500円	毎月第1・第3金曜 14時～16時 月2500円	毎月第4土曜 14時～16時 1回1500円	毎月第2土曜 14時～16時 1回1500円

復本一郎 神奈川大学名誉教授 講師御指名

店舗2階が会場です。初心者対象。専門の講師が指導します。店舗にて指導テキストをご購入下さい。

本のオアシス 石堂書店
初回見学無料、お気軽に！

横浜市港北区菊名1-5-9／電話045-401-9596
営業時間10時～20時／不定休(月に日曜日1、2回休み)
東急東横線「妙蓮寺」駅 徒歩2分

高齢期を前向きに 元気が出る季刊誌

エールとは

「人生を全力で謳歌するシニア・若者の活力」を発信し、人生をいかに充実させるか、がコンセプトの人生百年時代にそなえた季刊誌です。

エール編集長が「シニア向け月刊誌」40年のキャリアを活かし、シニアである自分自身が面白く、年齢問わず、「こんな人生を送りたい」。そう思える内容を集めました。

平成最後の新年を迎えられた

天皇ご一家

素晴しい人生を手に入れる生き方
高島易断開祖・高島嘉衛門の街

1冊から購入可能です！（一度に4冊以上のお申し込みで、送料無料！）定期購読だと送料かからず400円もお得！年4回、ご自宅へ毎号、お届けします。1冊700円＋送料100円で800円。

お申し込み・問い合わせ 発行元 一般社団法人 百歳万歳エール事業部
〒104-0032 東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル606
電話 03-5542-0473　FAX:03-5542-0483
https://www.yell100sai.com/　Email: hyakusai.yell@gmail.com

大特価 国産オーダーカーテン

地域限定特別価格でご提供！

港北区の皆様に長年にわたり専門店ならではの品質とサービスで愛されてきました。

「えがおを見た」お客様には地域特別価格

65%引きにてご奉仕させていただきます！

壁紙・クロスも地域特価にてお取り扱いしております！お気軽にご相談ください。

一地元が番じゃ

見積もり、採寸、取り付け、配送も無料よ

ミック有限会社 10時30分～16時（土日休）
〒222－0002　港北区師岡町1044－4
TEL 045(546)9878　FAX 045(546)9879
☎090-2151-1261 ミックまでお気軽に！