第6回えがおの仲間と講座
「薬剤師が伝える向精神薬よもやま話」と共同開催

6月8日(金)18時30分～19時までえがおの仲間、19時～20時30分まで「えがおの講座：薬剤師が伝える向精神薬よもやま話」を菊名地区センターにて開催します。参加費は500円です。

プラチナ世代交流フリーペーパー

えがお

あなたと私が共に支え合う

平成30年5月15日発行第5号

6月号 港北区限定

7月号は6月15日発行です

発行：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
投稿や問合せ 掲載や取材の希望は「えがお編集部」までお気軽に ✉ info@kouhokuegao.com

CONTENTS

表紙特集 佐野婦佐子さん 86歳
「何でも挑戦することが大切よ」
特集 体験取材
布ボランティア こまめ
うぇるびぃーサロンW.Co路
生涯現役つなしま会 折り紙の会
師岡こども将棋クラブ
港北ボランティアガイドツアー
港北区歯科医師会 在宅歯科相談室
えがお文壇 俳句 短歌 川柳
発信広場 集います
わんちゃんえがお散歩隊
港北区情報
港北オープンガーデン
編集後記

何でも挑戦することが大切よ

佐野 婦佐子さん

昭和6年7月6日生まれ86歳。岡山県小田郡矢掛町小田の生まれ。

高校卒業後、福山の洋裁学校を卒業した。23歳の時に大阪の洋裁学校で先生をしながら映画館の鑑賞券を売るアルバイトを始めた。27歳の時1つ下のご主人と出会い結婚。それを機に家を買い洋裁店を開いた。

2人目のお子さんを妊娠中に、ご主人の転勤で綱島に越してきた。綱島ですぐ菊名自動車学校で自動車免許を取得。

子育てが落ち着いた昭和50年頃からフォークダンスを始め、10年続けたが、高血圧のために突然、左目の視力を失った。

フォークダンスの活動を控え、目がよく見えなくてもできる「食生活栄養の会」に入会した。

その後、コープ神奈川の組合活動を10年行ってきた。

65歳の時、自分のやりたかった「体を動かす、歌を歌う、音楽を楽しむ」を活かした活動をしたい、と思い、横浜市体操指導員の講習会に1年間通い、資格を取得した。

翌年から港北区の体操指導者として忙しい日々を過ごした。自転車に乗り港北区中を走り回る毎日だったそうだ。

その上、コープ活動、母の介護、阿波踊りの会、老人会、カラオケ会、フォークダンスなどをこなしていた佐野さん。

元来、あまり体力がある方ではなかった。

しかし、体操を始めてからというもの体調がみるみる良くなっていく。それを毎日のように実感することができた。

そんな中、平成14年2月にご主人が他界。気持ちを切り替えて自宅で体操教室を開始。しかしご家族と同居で教室を部屋に戻し、今は地域で体操教室を担当している。

高田ケアプラザでの体操教室の模様です

綱島地区センター、高田ケアプラザ、日吉本町ケアプラザで体操の講師を務めていて、毎月180人以上も教えている。

プラチナ世代の方にアドバイスをお願いすると「やりたいなと思った事は何でも挑戦することが大切よ」と話す。

「もちろん他人の迷惑やマナーには配慮が必要だけれど、楽しいことだけをすれば良いわ」と強調していた。

「歳をとる事は寂しさと向き合うことでもあるのよ」と話す。けれど「忙しくお友達と交流していれば老後は楽しく過ごせるのよ」と教えてくれた。

佐野さんはカラオケ、歌、麻雀、おしゃべり、多くの生徒さんと一緒に楽しむ体操」と毎日大忙し。

「寝たきりになりたくなる人はいない。けれど少しでも活動をしていると、きっと少しでもその期間を短くできるんじゃないかしら」と話す。

今は「お友達と会って一緒にお昼を食べて、おしゃべりをすることが1番楽しいのよ」とキラキラ輝く笑顔で話をしてくれた。

担当しているのは、綱島地区センターでは「シルバー健康体操」、高田ケアプラザでは「健康体操高田教室」、日吉本町ケアプラザでは、「はつらつ健康体操」の3つ。

はつらつと明るい、そしてえがおが溢れる楽しい教室に皆さんも参加してみませんか。

キラキラ輝く地域のプラチナ世代募集！

港北区の輝くプラチナ世代を募集しています。自薦他薦問わずぜひお知らせください。

葬儀に関するお悩み・ご不安は事前に解消
厚生労働省認定 葬祭ディレクター技能審査 1級・2級葬祭 ディレクターが無料で出張相談・お見積りにうかがいます。
式場自由 宗教自由
高齢な方の単身住まいでも安心な見守りサポートをスタートします！ 詳細はお気軽にお問い合わせください。
株式会社和光商事 和光葬儀社 公益社団法人 神奈川法人会 会員
和光葬儀社 検索
0120-05-2194
FAX 045-5959-542
1・2級葬祭ディレクター資格者在籍
生活保護葬 飛行機での空輸OK
〈本社〉〒222-0036 横浜市港北区小机町1474番地 原橋ビル1F・2F・3F
〈営業所〉〒221-0005 横浜市神奈川区松見町 1-5-16

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
◆ 関節や筋肉の痛み、筋力低下等でお困りの方
◆ 健康保険証が使えます（医師の同意が必要）
◆ 交通事故でケガをされた方の保険治療も可能
◆ 施術スタッフ（鍼灸マッサージ師）大募集
からだ元気治療院 横浜港北店
☎ 045-620-0597
https://www.ogawa-hompo.com
体験受付中!!

あなたの街の便利屋さん
みなさまのお困り事を解決します!!

お困り事の一例
◉家内の掃除
◉草木払い
◉家具の移動
◉お片付け
◉空家管理
◉ペットのお世話
「たすかる」にお任せください!!
たすかる LIFE CARE
ご質問・ご相談・お見積もりはお気軽に！
☎070-5566-3027

発信広場 募ります

健康 ロコモティブシンドローム

○講義 ロコモティブシンドロームとは
○実技 やってみよう！ハマトレ(ロコモ予防トレーニング)
○日時 5月29日(火)
①講演会 14時～16時、先着300人(参加無料)
○参加方法 当日先着順
定員 300名 ご予約不要
○場所 港北公会堂ホール
○講師 横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士 他(指定管理者公益財団法人横浜市体育協会)
②ロコモ度テスト体験会
13時～13時50分、事前申し込み予約必要 5月15日火曜から先着50人です。
○場所 港北公会堂2階会議室
＊②はご予約が必要です。
☎(540)2328 ②の予約当日は動きやすい服と靴でご参加下さい。
○問合せ 港北区高齢障害支援課

開催 マルシェたかた

○大人気の高田の朝市です 大好評につき第二弾が開催です
○日時 5月26日(土)9時～10時30分
○グリーンライン高田駅ヴァムン洋菓子店前で朝市が開催。
○朝食を彩る採れたてお野菜や新鮮卵、カツサンドなどご用意してお待ちしております。
(駐車場ありません)
○お問い合わせ 地域ナビさん
☎070(6470)7280

わんちゃん えがお散歩隊

津川 朱實(あけみ)さん
昭和14年1月1日生まれ 79歳

マロンちゃんはチワワのロングヘアの男の子。津川さんのお話をしっかり聞いてくれるいわば傾聴犬。いつもしっかり最後まで聴いてくれます。好物は自家製ドックフードや野菜、キャベツやブロッコリーも大好き。寝る時も津川さんの横で、冬はお布団に入ってくる事も。お散歩は師岡熊野神社の近くを朝夕3～40分。津川さんが1人では登れなかった坂をマロンちゃんのお陰で登ることができるようになったそうです。
散歩で仲間ができて、楽しいお話をして、足腰が元気になって、良いことが一杯。可愛いマロンちゃんの楽しい生活ですね。

演奏 尺八演奏会

○第33回 都山流尺八楽演奏会
○日程 5月19日(土)
○時間 開場10時30分 開演 11時 入場料無料
○場所 横浜市港北公会堂ホール
○概要 箏・三絃・尺八の三曲演奏会
○主催 新都山流神奈川県支部
○問い合わせ 代表 清水蓬さん
☎(383)2265

開催 らくらく市

○らくらく市2018 まちの中で共に生きよう
○5月20日(日)10時～14時 雨天の場合は5月27日(日)
○会場 菊名地区センター 港北図書館前広場
○障がいのある人もない人もともに同じ地域で「らくらく」生きいこう、を合言葉に、港北のさまざまなグループがともに集いひらく市です。
○出しもの お弁当 焼きそば スイーツ 植木 手工芸品 古本市 健康チェックなど
○問い合わせ かれん(新堂さん)
☎(547)2190
○主催 らくらく市実行委員会

募集 ガイドツアー

○港北ボランティアガイドツアー ブラリ区境 南から東へ
○港北区南東部の区境(鶴見区、神奈川区)の丘陵や谷戸等をブラリブラブラ巡ります。
○日時 6月2日(土)9時30分
○集合 東横線白楽駅改札口前
○コース 白楽駅→トレッサ横浜(約3時間)
○約7km(ある程度健脚向き)
○参加費 300円
○募集人数 60人(応募多数の場合は抽選)
○締切 5月25日(金)必着
○応募方法 往復はがきに「ブラリ区境」〒・住所・氏名・年齢・☎返信用に返信宛名をご記入の上以下の応募先 港北区役所 大豆戸町26-1 生涯学習支援係 ガイドツアー担当まで
☎(540)2240

募集 健康体操

○体に心地よい体操で元気づくり
○日時 5月21日(月) 14時～15時30分
○会場 日吉地区センター 別館1・2・3号室
○参加費無料 事前申込 不要
○健康運動実践指導者フィットネスインストラクター 荻田麻理先生
○用意するもの 室内履き 動きやすい服装と靴 タオル 水分もお忘れなく
○問い合わせ 日吉本町地域ケアプラザ 小松田さん
☎(566)0360

学び 認知症サポーター養成講座

○大豆戸・新横浜地区地域出張講座出張相談会
○認知症サポーター養成講座 ～みんなで共に地域で生きる～
○日時 5月24日(木) 10時～11時
○場所 菊名ハイツ集会室
○費用 無料
○お申込み・お問合せ
主催 大豆戸地区民生委員児童委員協議会 福崎克代さん
☎080(5040)7799
○共催 大豆戸地域ケアプラザ 地域包括支援センター
☎(432)4911

介護 介護者カフェ

○介護者カフェが開催されます。
○ケアプラザ協力医の新横浜病院循環器・内科 向井済先生との茶話会&座談会です。
○日程 5月30日(水)
○時間 10時～12時
○場所 城郷小机地域ケアプラザ 港北区小机町2484-4
○コーヒー代 100円
○介護に追われる毎日の皆様に、ほんのひとときでも「ほっと」して和んでいただけたらと思います。
○現在介護中の方や介護経験者の方々とお話ししませんか！
○問い合わせ☎(478)1133 地域包括職員 増田 杉村 髙橋さん

学び 大倉山講演会

○森村市左衛門 「陶磁器事業と社会貢献」
○日時 5月19日(土)
○会場 横浜市大倉山記念館ホール
○時間 午後2時～3時30分(開場は午後1時40分)
○講師 四宮 正親(関東学院大学教授)
○定員 80名
○入場無料(予約なし、当日先着順)
○お問い合せ (公財)大倉精神文化研究所 ☎(834)6637

募集 ウオーキング

○つなしま会スイスイウオーキングⅡ (弁当持参)
○戸塚区の南部公園を巡ります。
○日時 5月23日(水)10時
○集合 戸塚駅 西口バスセンター 1番乗り場
○コース 戸塚駅(バス)鉄砲宿下車 俣野別邸庭園…下飯田駅 14時30分頃解散予定
○参加費 会員200円 会員外 500円(保険料含む)
○雨天中止
○問い合わせ 代表 鈴木さん
☎(546)3860

募集 Iサークル

○Iサークル花みずき PCをしっかり学べます。
○日時 毎月2回月曜日 午後1時 30分から
○場所 吉田ビル3階
○問い合わせ先 加藤さん
☎(401)2543

募集 碁研会

○時間 毎週月・水曜 9時～12時(休館日は休会)
○場所 篠原地区センター 1階娯楽コーナー
○会費 入会金1000円
○仲間の親睦を深めながら楽しく活動しています。
女性も歓迎です。
○お気軽にお問い合わせをどうぞ
○連絡先 照井さん
☎(423)9962

募集 ソシアルダンス

○Step嵐(らん) シニアになっても明るく健康に！をモットーにスタート 講師の先生以外はダンスはゼロスタート
○日時 毎月2回
○場所 新羽ケアプラザ
○内容 柔軟体操・休憩時間を含め約3時間練習
○会費 (原則)毎月の初回は2000円 2回目は1000円
○私たちは全員70歳代後半ですが、曲がりかけた腰や、背中、硬くなった身体も、心なしかダンスの効果が表れている感じがします。新羽周辺にお住まいの皆様！私達と一緒にダンスの練習をしませんか？
○男女とも50代60代70代80代の方々、歓迎です。一度、お気軽に見学にいらしてください。
○問い合わせ 小倉さん
☎090(9302)0461

上映 活動弁士無声映画

○第2回菊名で活弁
○チャップリンとロイド
○活動弁士付き無声映画上映会
○作品①チャップリンの消防夫 ②ロイドの要心無用
○日時 5月27日(日)14時開演
○場所 ギャラリー&スペース弥平
○木戸銭 一人 1,500円 (40名限定／予約制)
○予約☎090(3229)4166
○活動弁士 澤登 翠
○主催 ギャラリー&スペース弥平
○企画 パインウッドカンパニー
○協力 マツダ映画社

募集 混声合唱

○混声合唱団コールシュテルン ビートルズナンバー歌いましょう
○日時 毎週金曜日
○大豆戸ケアプラザなどで練習中
○場所 大豆戸ケアプラザ 他
○入会金 1000円
○会費 5000円
○毎週金曜18時30分～
○問い合わせ コールシュテルン
☎080(3020) 6978

募集 フォトクラブ

○フォトクラブひよし
○1997年4月に発足以来、今年21年目を迎える伝統あるフォトクラブで一緒にカメラライフを楽しみませんか？
○月例会 毎月第二火曜日18時から21時
○会場 日吉地区センター
○会費 月額1,500円
○講師 長沼勝先生
○問い合わせ 会長 駒井有光さん
☎090(8113)5875

募集 県立都市公園巡り

○県立都市公園巡りシリーズ
○四季の森公園(#03)
○5月20日(日) 受付 8時50分～ 出発式 9時30分
○集合 新横浜駅北口西広場(横浜線・市営地下鉄新横浜駅)
○ゴール中山駅
○コース 日産スタジアム東ゲート→新横浜公園→川向橋→らぽーと横浜→佐江戸おちあい公園→四季の森公園(14キロ)
○問い合わせ よこはまウオーキング協会 月～金曜日の10時～16時
☎(290)1029

募集 シャンソンを歌おう

○サロン・ド・ヴォア 昨年発足したばかりのシャンソンを日本語で歌う会です。
○日時 原則第1日曜日 12時より15時
○場所 綱島地区センター
○会費 月会費2,000円 入会費無料
○講師 下田まゆみ
○問い合わせ 下田さん
☎080(5436)7640

募集 ジャズを楽しむ

○グッドライフのお誘い
○初めてジャズを聴こうとする方から、年季の入ったファンまで幅広い交流を目指すサークルです。
○場所 篠原地区センター
○会費 500円
○第3木曜日(15時～18時)の会はCDを聴きながらのお話や解説ピアノを使って解説コーナーもあります。
○日曜日(月1回-12時～15時)は演奏会。ご希望のスタンダード曲を演奏。どんな楽器でも参加可。
○メロディーフェーク、アドリブの手ほどきなど初めてジャズを演奏したい方も大歓迎です。
○お問い合わせ 大橋さん
☎090(4094)9643

募集 小机城のあるまちを愛する会

○小机城のあるまちを愛する会の会員募集
○例会 第3日曜10時～12時
○場所 城郷小机ケアプラザ・地区センター 宿根会館など
○歴史部会 小机城の歴史 まちの文化・歴史の情報発信 地域寺社巡り
○まちおこし部会 イベントの支援 商店街の活性化 お城好きがまちを変える
○協賛 小机商店街協同組合 城址まつり実行委員会 城郷連合町内会 城郷小机ケアプラザ JR小机駅 港北区役所 他
○問い合わせ 事務局 木村さん
090(2738)0278

募集 綱島フライパンの会

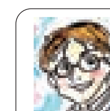
○綱島地区センターで「食生活等改善推進員」(ヘルスメイト)の指導で料理をみんなで作り、これを試食して料理を勉強する会です。発足して14年目になります。
○場所 綱島地区センター
○日時 毎月1回
○第2水曜 9時～13時
○年会費 2,000円
○毎月の食材代 1,200円
一緒に楽しく料理を楽しんでくださる方の入会をお待ちしております。
○さらに詳しく内容を知りたい方および入会を希望される方は左記までご連絡をお願いします。
○連絡先 石井さん
☎(531)4669

港北オープンガーデンに行ってきました

真島淳子さん

ナンバー34の会場、真島さんのお庭に訪問。今年は天候の影響でお花が早かったですが、次々に見学の人が来ていました。オープンガーデンの歴史などを手作り資料で丁寧に説明してくれます。おもてなしも港北オープンガーデンの人気の秘密ですね。

編集後記



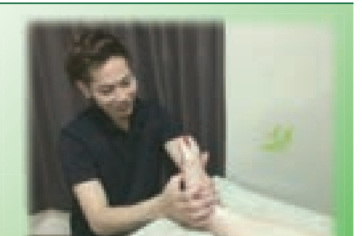
えがおの仲間でたくさんの意見を聴いた。メッセージで参加した方から「発行日が15日で当月号にしていると賞味期間が15日くらいしかなくてもったいない」と。確かにその通り。すぐにメンバーで検討。早速変更することに。

5月15日発行は「6月号」と少し前に行く表記に。

新しい企画「えがおの講座」も菊名地区センターで6月8日(金)18時30分からスタート。記念すべき第1回は「薬剤師が伝える向精神薬よもやま話」です。ぜひ参加してくださいね。(会費500円) 克

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー
えがお6月号(第5号)
2018年5月15日発行(毎月15日)
企画 取材 編集 デザイン 発行 配布
克美企画 〒222-0032
横浜市港北区大豆戸町423-3-102
info@kouhokuegao.com
TEL 090-8305-1006
FAX 045-299-6432
編集長 本間克之
バイクで配達します
応援宜しくお願いします

カラダRe:set
心 ～cocoro～
なる前にならないケアを
スポーツストレッチ × 整体 × リンパケア



営業時間10:00～19:00
＝最終受付～18:00＝
070-6470-7280

毎月第3月曜日開催
サロン路

地域の方どなたでも参加できる『集いの場』です。
開催場所：まめどスペース 結
参加費：500円
（茶菓子代含む）
【問い合わせ・申し込み】
福祉クラブ生活協同組合
日吉センター
☎045-561-3030
うぇるびぃーサロン W.Co 路
サロンみちは気軽な集いの場です
福祉クラブ生活協同組合
http://www.fukushi-club.net/

地域をしっかり支える！訪問介護・移送サービス
福ちゃんパワー

長年住みなれた所で安心、安全に暮らせるようサポートさせていただきます。長わずらいすることなく達者で長生きが当事業所の願いです。
港北区篠原北2-5-7 ドライバーさん募集中！
特定非営利活動法人 暮らしサポートの会 福ちゃんパワー
☎045-421-1339
http://fukuchanpower.yokohama