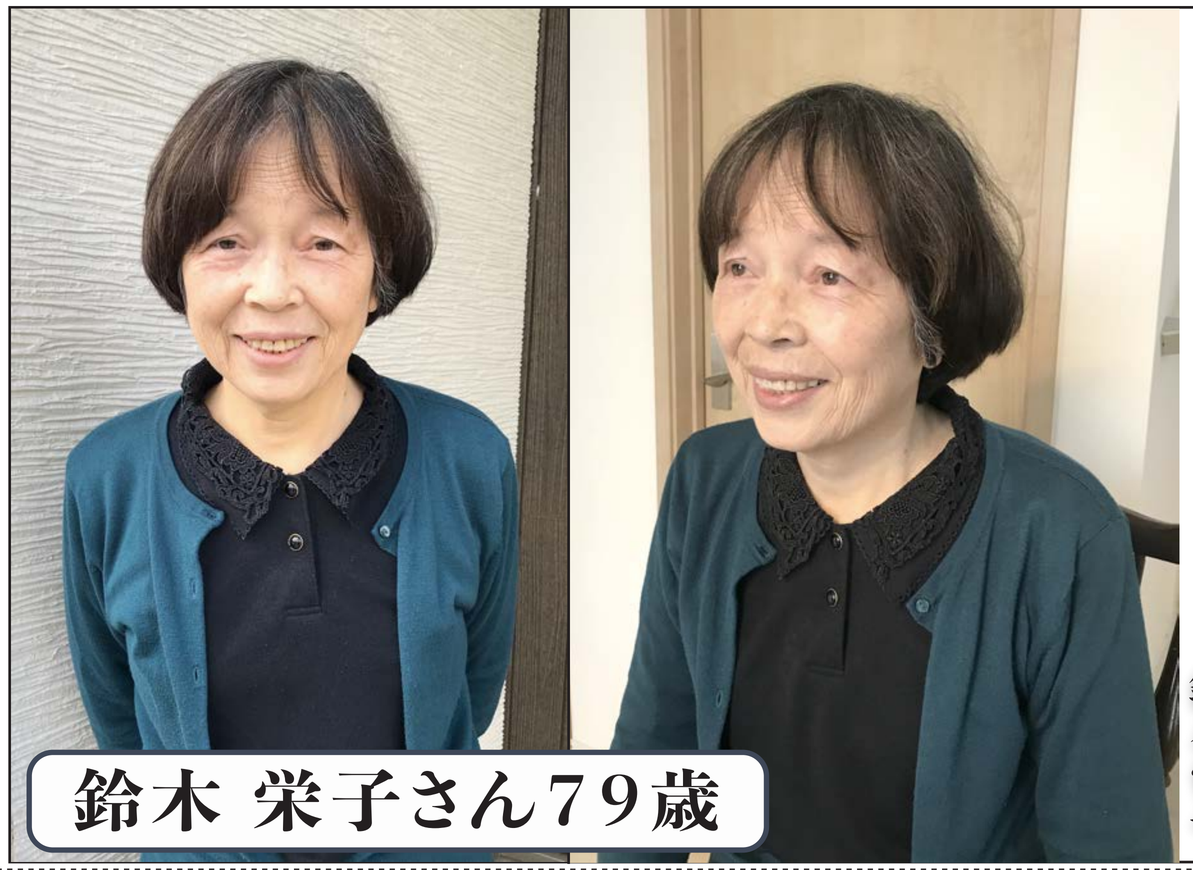
港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー「えがお」第12号 12月15日発行

えがお 1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

2019年第1回 えがおの仲間 新企画
効果の上がるチラシの作り方
NEW!お知らせやチラシの作り方教えます！
後半はえがおの編集会議(今後の企画会議・戦略会議などです！一緒に考えてください！)
1月8日(火)18時～20時半まで(20時～30分は編集会議)参加費500円菊名地区センターです。参加申し込みは下記のえがおまでどうぞ！

一般社団法人地域コミュニティ振興協会
〒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


鈴木 栄子さん79歳

歌あらば虚しき時も苦しみも
歌材となりて生活(くらし)を楽しむ
鈴木栄子

CONTENTS

特集 鈴木 栄子さん 79歳
えがおdeプラチナFASHION塾
無為気功養生会
フォークダンス メリーメイトMIDORI
河内野俳句会
災害のときの心構え
えがお文壇 川柳 俳句 短歌
いいね！情報局！ ふだん着 絆
発信広場 集います
わんちゃんえがお散歩隊
編集後記
港北警察署よりお知らせ

港北警察署よりお知らせ
お金を振り込んで！
キャッシュカード預かります！
医療費を還付します！
少しでも不安に感じたら↓
港北警察署 546-0110

短歌を詠む事で心が豊かになった

鈴木(すずき) 栄子(えいこ)さん

千葉県佐倉市上勝田村で昭和14年6月17日に生まれる79歳。5人兄弟の4番目で実家は農家。家の中で本を読んだり絵を書いたり、料理が好きで、作文が得意な少女。

中学・高校の頃の夢は小説家。昭和33年県立高校を卒業。八千代市八千代台のクリニックに就職する。

鴨川までドライブ二十歳のころ

働きながら医療事務と衛生管理者の資格を取得し、モダン・フローラル・デザイン師範過程も卒業。

昭和47年歯科技工士の夫と結婚し、2女に恵まれる。この頃に横浜市に移住し家事育児に専念した。

24歳の時に自分で作った浴衣で

昭和61年医療事務の資格を活かし大田区の病院に就職。

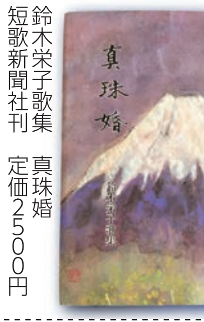
働きながら子供の成長をノートに書くうちに、短歌を学びたいと思い短歌会に入る。

それまでの趣味を一筋の道に定めた事で、短歌が心の支えになったそうです。

平成11年に病院を退職した時

平成11年定年退職し、15年後に夫が難病で他界。今はまだ心から笑うことができない状態の鈴木さん。

この間、平成2年に沙羅短歌会新羽支部に入会。7年後には同人となり、日本歌人クラブに入会。平成18年、歌誌「真珠婚」を短歌新聞社から上梓する。


鈴木栄子歌集 真珠婚 短歌新聞社刊 定価2500円

お気持ちに配慮しながら「今は幸せですか」と尋ねると、かすかな笑みを浮かべて、ゆっくり、うなづきながら「幸せです」と語った。

「娘たちが『これまで生懸命働いてくれたから、自分の好きなように生きて』と言ってくれます。それに調べたい事や学びたい事がたくさんあって、図書館やケアプラザなどで納得行くまで学ぶことが出来る」と読書好きの鈴木さん。

これからのプラチナ世代に向けて一言お願いしました。

「運動をしっかりやって、コミニケーションをたっぷりとって、そして知的活動にどんどんトライしていく、そういう気持ち。これこそがこれからの高齢者に必要ですよ」と優しく話してくれました。

短歌を詠むようになり、「自分の感覚を研ぎ澄ませよう」と街へ、山へ、川へと出かけることが増えてきた。

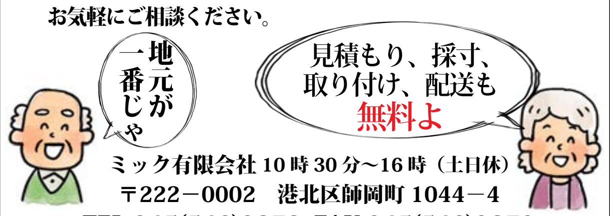
自然と足腰も丈夫になる。

ものを見る目が養われ、心が広く、深く豊かになっていくことを感じるそうです。

出版記念の際に沙羅短歌会の師・伊藤宏見先生とのコマ

最後に「えがお読者の皆さん一緒にがんばりましょう」と励ましの言葉を頂きました。

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。(掲載は確約できません)
えがお編集部直通☎090(8305)1006 FAX(299)6432

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。


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！

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

階段介助や透析通院
力仕事は特にお任せ！
まずは相談して下さい
長年住みなれた所で安心、安全に暮らせるようしっかりとサポートさせていただきます。長患いすることなく、「達者で長生き」が当事業所の願いです！
横浜市港北区篠原北2-5-7
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

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!!

わんちゃんえがお散歩隊

小竹一男さん 昭和25年9月28日生まれ 68歳
ココくん オス 平成24年8月15日生まれ 6歳

6年前に家族になったココくん。小竹さんはこれまでにトイプードルを2頭飼い、3頭めがココくん。2代目のロックくんを失ってからペットロスになり、やっぱりわんちゃんに来てもらおうとのことでココ君が新家族になりました。

毎日の散歩は早朝と夕方に地域の樽町や大曽根付近を散歩しています。「防犯」の腕章をつけた散歩で、地域の子どもたちを、プラチナ世代がわんちゃんと一緒に街の見守りもして一挙両得です。

ココくんの好きな食べ物は果物。みかんやりんごキウイ。性格は小竹さんの言葉を借りると「ビビリ」で、宅配さんがインターホンを鳴らすと怯えてしまうそうです。穏やかにたたずむ小竹さんですが、64歳の時脳出血になり、そのせいで段差などで転ぶこともあったそうです。しかし、ココくんとの散歩のおかげでずいぶん良くなりました。小竹さんも奥様も大好きなココ君。つぶらな瞳が最高に可愛いわんちゃんです！

わんちゃんえがお散歩隊に出演してみたいペア(飼い主さんとわんちゃん)を募集しています。編集部までお気軽にお知らせ下さい。編集部直通☎ 090(8305)1006

発信広場 募ります

募集 港北のいいね！
えがおでは港北区の中にある様々な良いところを募集します。良い人！良い店！良い場所！良いサービス！あなたの港北の一押し！オススメ！をぜひ教えてください！オススメの題名と内容とあなたの連絡先を書いてえがお編集部・☎090(8305)1006か以下のメールまで気兼ねなくお知らせください。
toukou@kouhokuegao.com

募集 異世代同居について学ぶ
世代と血縁を超えてシニアと学生がひとつ屋根の下で共同生活をする取り組みがあります。日本でも「学生下宿」や「書生」といった言葉があり、地域と学生はもっと身近な関係でした。温故知新の取り組みの背景や意義、また、国内外の当事者の声などを集め紹介致します。
12月19日(水)10時半～1時間程度 予約不要、参加費無料 対象：自宅等の空き部屋の利活用に関心のあるシニアまたはそのご家族会場 おからさん篠原北1-1-14石井ビル1F お問い合わせ等は星野さんまでお気軽に☎080(5453)0448

募集 フラワーアレンジメント
初春の慶び～雅やかなお正月飾りアレンジ～ 12月22日(土)2部制①10時～11時半 ②13時半～15時 大倉山記念館 定員12名(定員で締め切り)対象は大人 参加費2500円 講師 重田章子(ヒビヤフラワーアカデミー講師)お申込み11月13日(火)午前10時～大倉山記念館の窓口か☎(544)1881まで

募集 サロンみちのお誘い
毎月(第3月)10時～12時 次回は1月21日、2月18日、3月18日 会場まめどスペース結・参加費300円。地域の皆様の「集いの場」 講座や楽しいイベントです。どなたでも気軽にご参加ください。茶菓の準備をしてお待ちしています。1月は新年に相応しく、お抹茶を点てて頂きます。お作法はあまり気にせずお楽しみください。申し込み・問合せ先☎(561)3030福祉クラブ生協日吉センター(W.Co路・横溝さん)

募集 えがおの先生
えがおでは港北区にお住まい・活動中の「えがおの先生」を大募集。音楽・歌・踊り・文化・体操・その他プラチナ世代に関わる先生をプロデュースします！教えられる内容とPR・あなたの連絡先を書いてえがお編集部・☎090(8305)1006まで気兼ねなくお電話ください。お待ちしています。

この場所は掲載無料です。お申込みは編集部090(8305)1006まで

募集 音声翻訳ボランティア
翻訳音声役ボランティア初心者講座・目の不自由な方に声で文字情報を正確に伝えるボランティアを養成する講座。事前説明会12月18日(火)10時から12時まで 申し込みは12月17日(月)までに☎・FAX・区社協窓口で、講座・名前・住所・☎・年齢をお知らせ下さい。大豆戸町13-1吉田ビル206 ☎(547)2324 FAX(531)9561 港北区社会福祉協議会港北録音グループ

募集 吹矢教室のご案内
大人気のスポーツ吹矢。喉、気管支を鍛え、誤嚥防止にも効果絶大。まったく初めての方も親切丁寧に指導。手ぶらも可能。年齢制限なし！ご夫婦や友達での参加も大歓迎。思い切り吹ける10mの会場です。菊名アローズ支部受講生には練習室も完備。月3回 月曜10時半～・木曜日11時～入会金4000円・月謝4000円 体験は1回500円です。お気軽にお問い合わせください。☎(434)1100 菊名駅前 ハタ楽器

募集 元気いっぱいためため講座
高齢者が元気で安全に暮らすため「為になることを貯める」講座。手話ダンス・ヨガ(体験)、口腔ケアセミナー・消費生活に関することなど。日程は来年2月8、15、22日(金)10時～12時。費用・無料 場所・菊名寿楽荘 募集人数は先着20名 申込開始は1月21日(月)より寿楽荘の受付か☎(433)1255加藤・石井さんまで

この場所は掲載無料です。お申込みは編集部☎まで！ 090(8305)1006 FAX (299)6432

募集 四柱推命入門講座
1月8日(火) 9時半から11時半 鑑定付四柱推命入門講座・対象18歳以上で申し込みは12月15日10時～ 来館または☎で。講師は靖萃(せいすい)さん 定員15名 伝統的な占いを一緒に楽しく学びましょう 2019年の運勢を占います。城郷小机地区センター ☎(472)1331

情報 治療院開院
11月オープン！「大倉山鍼灸マッサージ治療院」高齢者の方の運動器疾患(整形外科領域の症状)の慢性的な症状のもの、骨格系の症状の治療・リハビリ・予防に力を入れています。営業時間9時～13時と14時～19時木曜出張施術(院内休診)日曜休診施術料金1時間5000円 大倉山鍼灸マッサージ治療院 院長 森岡賢太 港北区大倉山3-29-21ツインズ大倉山102 ☎(717)6755

募集 優しいピラティス
肩こり・腰痛のある方・ゆるい運動をお探しのあなた、一緒に健康な体づくりをしませんか。初めての方でも親切に指導してくださいます。活動日は毎週火曜朝10時～11時半まで。篠原地区センター体育室 会費月4回予定3000円～4000円程度。持ち物・タオル、飲み物 運動しやすい服装体験料1000円。講師は山本あつこ先生。問い合わせ 香山さん☎(431)5573

募集 横浜の写真募集
平成31年3月刊行予定「写真が語る横浜市の130年」掲載写真募集のお願い 横浜市内全域の懐かしい写真を募集中。明治中期から平成初期までの写真を募集しています。**特に昭和20年～40年代の印象深い出来事や、イベント記録として残したい街並みや景色の写真を大募集。**自信がなくても大丈夫ですので、妙蓮寺駅前の石堂書店さん☎(401)9596にお気軽に応募ください。

→昭和43年 武相高等学校甲子園出場パレードが行く妙蓮寺駅前(このような写真が眠っていませんか?)

写真は取材日に玄関先、またはご希望の場所で複写しますので紛失の心配はありません。お写真の思い出などをぜひお聞かせください。
採用が決まりましたらお礼として写真集1冊を贈呈いたします。
発行・いき出版社 新潟県長岡市南七日町8-1-1

募集 畑っこ新羽の会
この場所は掲載無料です。お申込みは編集部090(8305)1006まで

みんなで仲良く畑の作業。2019年1月から12月まで場所 新羽町大竹の畑(集合・休息は公民館・大竹会館を借用) 対象は小学生以上のお子さんとその保護者のご家族・シニア世帯のご家族。徒歩か自転車で参加で連絡はパソコン・スマホでメールできる方 収穫物は白菜玉ねぎなど20種類前後 募集数7組(先着順参加料1家族につき年間6000円予定・資材・材料費実費込み)HPにアクセスして記事を確認してください。お申し込みは名前・住所・☎・メールを明記してお申し込みください。問い合わせ 畑っこ新羽の会 会長真砂文雄さん☎090(7248)8383
https://masagoshiminkatsudo.jimdofree.com

募集 ユニカール会員募集
横浜港北ユニカール倶楽部 氷がなくても体育館でできる「カーリング」それがユニカールです。老若男女一緒に楽しめます。1月の予定は7日(月)・28日(月)9時～12時・篠原地区センター14日(月)・21日(月)9時～12時 神之木地区センター 場所、時間は変更有りますので要確認。見学をお待ちしています。連絡先は多久会長☎(432)8025またはメールまで
snopylinus1@yahoo.co.jp

音楽 年末コンサート
日吉の丘フィルハーモニー第7回年末コンサート12月25日火曜日18時開場18時半開演 藤原洋記念ホールS席1500円A席1000円(全席指定)指揮、ピアノ独奏 泉翔士 曲・ヴェルディシチリア島の夕べの祈りより序曲 ガーシュインラプソディーインブルー ブラームス交響曲第1番問い合わせは下段の電子メールにお願いします。
hiyoshi.orchestra@gmail.com

募集 カラオケ教室
樹木の会・綱島地区センターで毎月第3金曜日12時から3時間。(日程は確認が必要)レッスンは発声や譜面の勉強。素晴らしい先生がお越しくださいます。年会費2000円程度(要確認)カラオケで演歌などを楽しく歌うサークルです。歴史20年以上あります。ぜひお越しください。お問い合わせは松木さん☎(543)2426

募集 楽しい書道教室
初歩から筆を体験なさいませんか 毎月第1第3水曜日9時～12時まで時間内に気楽にお越しください。月会費2000円 篠原地区センター 高齢者も若い世代も多世代で一緒に書道を楽しみませんか。指先や脳の活性化に最適です。☎(432)8201 担当は海野(うんの)さん

募集 1日で巡る横濱七福神
1月5日(土) 集合午前9時半 市営地下鉄高田駅改札口前 コース・高田駅→興禅寺→金蔵寺→東照寺→西方寺→正覚院→蓮勝寺→菊名池弁財天→妙蓮寺駅(解散は午後3時半頃)(健脚コース)参加費300円・交通費各自・募集人数60人(応募多数は抽選)締切12月19日(水)必着 応募方法往復はがきで1「七福神」2〒・住所・氏名・年齢・☎・3返信用に返信宛名をご記入し、下記の宛先にお申込みください。※応募先・大豆戸町26-1港北区役所生涯学習支援係ガイドツアー担当あて ☎(540)2240

募集 乳がん検診へ行こう！
大豆戸地域ケアプラザ平成31年2月11日(月)14時～15時 早期発見の重要性とこれからの乳がん検診のあり方についてお話します。横浜労災病院出張市民講座 講師：横浜労災病院包括的乳腺先進医療センター長兼乳腺外科部長千島隆司医師 費用・無料 対象成人(主に女性対象)定員50名 お申込み・お問合せは平成31年1月11日～(受付10時～、お電話11時～)大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911

募集 港北混声合唱団
毎月2回開催 特徴はアカペラで歌う事。なじみのある曲を中心に練習しています。日程は要確認。第1第3日曜(変更有り)の午後1時から90分程度、場所は篠原地区センター音楽室。月会費500円程度。お問い合わせは古山(ふるやま)さんまでお気軽に☎(878)6867

募集 地域特派員
えがおでは写真や取材文、情報提供してくれる「えがお特派員」を募集中。われこそは！という方はぜひ・えがお☎090(8305)1006まで

募集 ロコモ予防講座
ロコモとは(ロコモティブシンドローム)筋肉、関節など運動器に障害が起こり立つ・歩くといった機能が低下している状態。自分の足で歩き続け健康寿命を延ばしましょう①1月8日(火)ロコモ予防体操②1月31日(木)フットケア③2月12日(火)ロコモ予防体操④2月21日(木)生活に役立つ便利グッズ⑤3月7日(木)ロコモ予防体操 場所は大豆戸地域ケアプラザ時間 10時～11時半 ※なるべく5回とも参加できるかた 参加費100円(全5回分) 定員30名 お申込み・お問合せ大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911ロコモ予防体操担当 稲田・小平

募集 そば打ち体験
残りあとわずか！ 人気体験会12月23日(日)・信州中野市交流そば打ち体験会 ①9時半～12時・②13時半～16時 参加費2400円定員各25人・どなたでも応募可能。応募は綱島地区センター「そば打ち体験係」までお電話で！☎(545)4578

募集 新春菊名寄席
1月12日(土)14時～15時半 どなたでも先着60名 申し込みは12月20日(木)午前9時～☎(421)1214か来館で。菊名地区センター出演者 浪漫亭来舞さん・関大亭豆蔵さん・かたばみ亭安芸さん

支援 ホンデリング
ホンデリングとは？ 本・CD・DVD・ゲームソフトの寄付が、犯罪被害に遭って身体や心を傷つけられたり、大切なものを失ったりして苦しんでいる方たちの、安心した生活を取り戻せる支援になる仕組みです。**あなたの寄付が犯罪被害に遭われた方々への支援に繋がります。**お申し込み方法は次の通り①送りたい本・CD・DVD・ゲームを用意します。②可能なら段ボールに入れます。(本・CD・DVD・ゲームは5点以上で送料無料になります)③株式会社バリューブックス☎0120-826-295に「ホンデリングに申し込みたい」と伝える。(受付時間：月～土曜は10時～21時 日曜10時～17時)→宅配業者がご指定の時間に引き取ります。株式会社バリューブックスが、買い取り、それを公益社団法人全国被害者支援ネットワークに寄付→全国被害者支援ネットワークが、犯罪被害に遭われた方々の支援に活用します。お問い合わせは神奈川被害者支援センター☎(328)3720まで

募集 作品募集
港北区制80周年記念第14回港北美術展 平成31年絵画・書・写真・工芸作品を募集します。あなたの作品を大倉山記念館に展示しませんか 申込締切1月7日(月)必着 募集部門絵画・書・写真・工芸・中学生以下 資格 港北区在住・在勤・在学・港北区を拠点として活動する個人 出品料500円(中学生以下無料)※1人1作品まで※「募集要項」・「出品申込書」は港北区役所や地区センター等で入手可能な「募集要項」を確認のうえ、出品申込書かインターネットで。お申込み・お問合せ港北区役所地域振興課生涯学習支援係文化担当☎(540)2239 電子メール ko-bunka@city.yokohama.jp

役割を持つことで健康増進！
えがおでは**配布ボランティアを募集中！**家の周りや知り合い、知人や親しいお店などに配布してくれる人募集中！ 編集部090(8305)1006

音楽 音楽関係
活動 運動や体操
学び 講演や講座
健康 健康に関係
文化 美術・芸術
催物 催し物
貢献 地域貢献

えがおの講座 第3回 文章上達講座 第3弾
読み手に届くことが最大の効果。文章上達講座を6回連続で開催。1月8日(火)15時半～17時半まで(毎月8日を予定しています) 菊名地区センター 参加費500円／1回 講師えがお編集長 内容 文章作成の基礎知識3 宿題がありますので3回目から参加する方は☎090(8305)1006へお申し込みください。または〒222-0032 港北区大豆戸町423-3-102「文章上達講座係」まで
メールはこちら info@kouhokuegao.com

編集後記
去年の冬、港北区に丸メガネの男が表紙のフリーペーパーが配られた。創刊準備号。最初はずいぶん驚かせたと思う。この一年で感じたことは、「人はあったかすぎる」に尽きる。初めて会う僕に人生のことを話してくれたり、家に上がれよ、と勧めてくれる。説明できない温かい感情。きっと「愛」ってこういう事だ。55歳の僕はまだ「ひよっこ」だ。来年は飛躍の年。「江東えがお」も発行され、「えがおの支え愛」も始まる。愛する妻に幸せにしたい。結局最後はのろける僕らしい編集後記になる(笑) 克

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー
えがお1月号(第12号)
2018年12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 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
理事長 編集長 本間克之
えがおは港北区ふれあい助成金事業です。

街の本屋で始める、生涯学習
趣味の連続講座、開催中！
GUITAR ギター講座 毎月第1・第3金曜 14時～16時 月2500円
HAIKU 俳句にチャレンジ 毎月第4土曜 14時～16時 1回1500円
SENRYU 川柳をつくろう、楽しもう！ 毎月第2土曜 14時～16時 1回1500円
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

にっこにこケアの岡野です

〒223-0062 横浜市港北区日吉本町3-33-13
TEL：045-564-3525 FAX：045-564-3526

大倉山 あかまつ皮フ科
Okurayama Akamatsu Dermatology
お肌のお悩みや皮膚のトラブルなら
女性医師の当皮膚科へ
どうぞお気軽にご相談ください。
☎ 045-717-8200
〒222-0037
横浜市港北区大倉山3-26-6 三保クリニックビル1F
東急東横線大倉山駅よりエルム通り方面徒歩5分
駐車場・駐輪場完備