何歳になってもファッションを楽しむ気持ちは大切。　歳だから…と諦める前にちょっと華やかな色を今日の服に加えてみませんか？　年齢相応のおしゃれはただ派手にするだけではなくさり気なさがお洒落さん　お出かけの前に鏡を見ましょう　習慣になると気持ちいいものですよ

連続掲載企画！

港北区老人クラブ連合会

「はなみずき」を知っていますか？

はなみずきは港北区老人クラブ連合会（区老連）が年2回発行する会報誌です。

第68号の令和3年1月1日号が現在の最新号。発行は港北区老人クラブ連合会で、こちらは港北区区老連会長の酒井松雄さんと当時港北区長の栗田るみ氏の挨拶が掲載されています

人気コーナーの「地区便り」

このコーナーは区老連に所属する各町の方々からの投稿が掲載されています。

こちらのすばらしいところは港北区内をまんべんなく網羅していること。地域や性別・年齢・活動内容などにかかわらずたくさんの情報が掲載中です。

今回の68号では前半に【大倉山地区】太尾高砂会・【日吉地区】さかえクラブ【綱島地区】綱島若草会【高田東地区】喜楽会【師岡地区】第一わかば会【新吉田地区】新吉田さくら会の投稿が寄せられています。

フォトギャラリー（後述）のあとの後半に【篠原地区】篠原コーポさくら会【大樽地区】上本寿会【新羽地区】クリキタ四季の会【城郷地区】ニューシルバー鳥山【菊名地区】新横浜シニアフレンズ【あすなろ地区】エバーグリーン会（ここまで各会敬称略）など記事がいっぱい！。

あらゆる記事や地域活動が細かく網羅され、活動の参加者からの熱い言葉を受け取ることができます。

ギャラリーコーナー

百聞は一見にしかず！会議・作品展・スポーツ大会・各種イベントが写真でわかるように大きく掲載！

川柳コンクールの結果や港北区老連俳句教室の秀作が並びます。

プラチナ世代の活動において連携・共有・支えあいは何より大切です。**はなみずき**を手に取りしっかり読むときっと元気な気持ちになっていると確信します！

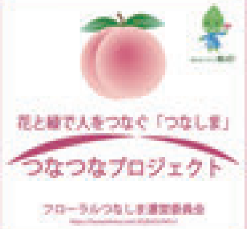
港北区老人クラブ連合へ問い合わせ
☎(547)6506

はなみずきは区老連の会報誌で手配りで届きます。ぜひ入会して読みましょうワクワクしてきますよ！

花と緑で人をつなぐ「つなしま」つなつなプロジェクト

地域団体「フローラルつなしま」が横浜市みどりアップ計画・地域緑のまちづくり事業の支援を受けて綱島西地区を緑化している「つなつなプロジェクト」に参加してきました。

綱島公園から鶴見川までの広いエリアを緑や花でいっぱいにするプロジェクトです。会長は中森さん（写真↓）事務局によこはま緑の推進団体や綱島地区センターも加わっています。


花と緑で人をつなぐ「つなしま」
つなつなプロジェクト
フローラルつなしま運営委員会
やさしくきれいなデザイン　みなさんのビブスに描かれています！

自治会町内会また緑のまちづくり団体のリーダーが手をつなぎ、緑の絆を作るために講座の企画や子ども花壇を作るなど多くの活動を実施しています。

この日もメンバーが集結。まちなかの緑化計画で大型プランター22台に花を植えました。

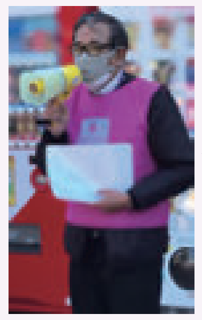
緑化ボランティアの皆さんの力が集まって街がどんどん美しくなっていく姿が皆さんの目にも映ることだと思います。

緑が増えると人の流れができ、視線も増えて防犯にも役立つ効果も期待できます。

人気のオープンガーデンや綱島の桃、そして横浜緋桜など区内や横浜市に関わる緑の話題は大人気！

横浜市の助成金を活用して、街が明るくなっていく姿を皆さんもぜひその目で楽しみください。

これから暖かくなり綱島地域を散策　際には少し周りを見渡し、まちなかにも増えた花のポイントを楽しんでくださいね！



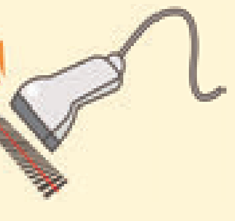
綱島の桃をモチーフにしたお揃いのビブスを着て写真撮影。人々が花や緑でつながり、子どもも大人も高齢者も分け隔てなく一緒に花や緑で絆を作っていくプロジェクト！　興味ある方は綱島地区センターまで

QRコードってなに？

えがおでも時々見かけるQR（キューアール）コード。

これはえがお編集長のLINEのQRコードです。お友達申請歓迎です！

バーコードとどう違うのとか一体何ができるのとかそれって安全なのと言う事についてお答えしようと思います。


最近はレジでもよく使うバーコードリーダーですピッ!ってなってお会計!

まずバーコードは読み取りが大変簡単ですが右のイラストのような専用の読み取り機が必要です。

それに比べてQRコードはスマートフォンがあれば誰でも読み取ることが出来ます。その性能は驚くべきことに最大7089文字が書き込めるそうです。

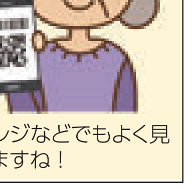
便利だけど気になるのは安全性？

QRコードは誰でもそのコードを読み取ることができる、ということは注意する必要があります。

使用するなら信頼できる場所でのみと決めて手の利用が現実的。

また政府がQRコードでの「キャッシュレス化」の後押しを進めています。現金を持たないことでのメリットもあります。

いざというときにスマホ一台で細かいお釣りの手間やレジの対応などが簡素化できるので、慣れたらこれは確かに便利ですね。


最近レジなどでもよく見かけますね！

この機会にぜひ**えがおの川柳・短歌・俳句**に投稿を挑戦してみてはいかがでしょうか？

スマホのカメラを起動してこちらを撮影するとメール送信画面になります！コロナ禍だからこそスマホを使いQRコードを活用！

迷っていても前には進めません　挑戦するなら今ですよ！

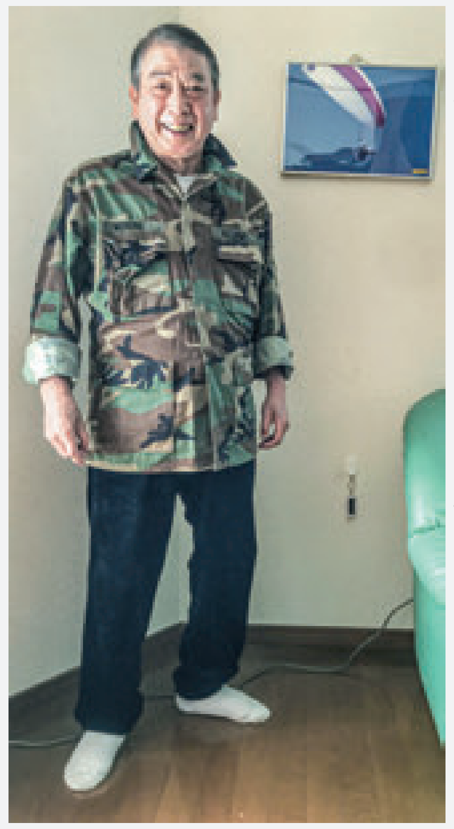
↑これがえがお文壇投稿用のQRコードです。

えがおdeプラチナFASHION塾！

松長 博幸さん 73歳 昭和22年6月20日生まれ

蒲田で生まれたベビーブーム世代。昭和29年に東六郷小学校入学。六郷土手で釣りをして遊んだという少年時代。

合気道2段、弓道二段の腕前。みゆき族でJUNが好き。トラッドスタイルがお好みと語る松長さん。　ダンスパーティーに出かけグループサウンズでギターを担当したこともある人気者。



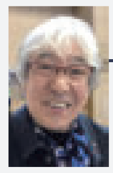
平日は仕事でスーツスタイルが定番。でも週末はタキシードで婚礼の司会業。ファッショナブルな松長さんに司会をしてもらったご夫婦、その数700組以上！

また、モーターパラグライダーやスキンダイビングを楽しんできた。海の中の奥深さ、大空の素晴らしさを両方を実際に見て体験してきたプラチナ世代さん。　いくつか撮影した中で今回はお気に入りの米軍払い下げの迷彩服。

写真の後ろにはモーターパラグライダーで大空を舞う松長さんが映っている。

司会業当時の宣材写真！

倉屋先生からファッション提案


倉屋先生

いつもおしゃれな倉屋先生。お会いするたびにさりげないおしゃれを披露してくださいます。明るい色使いが素敵です！毎回楽しみです！

まさに団塊世代ですね。イケイケドンドンの時代まっただ中の、自由な空気を吸って熟成した感じですね。

　お召しになってる迷走服に今一歩先んじて、トレンドのスポーツアイテムをコーデネイトしてみては。

　「元気をチャージ」して松長さんが培った感性に「楽しさ」をプラスして「心地よい」新しいベーシックを楽しんで下さい。

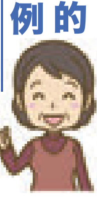
こちらに登場してくださるプラチナ世代のモデルさんを
自薦他薦を問わず募集しています。　編集部まで　☎090-8305-1006

えがおの介護相談所

今はそれほど困っていなくても、いつもの家事が前よりも大変になってきた、と感じることはありませんか？

調理や入浴に問題が無くても買い物が大変、お風呂掃除でかがむ姿勢が難しい、といった理由でヘルパーさんに週1・2回訪問してもらいながら生活している方は、結構いらっしゃいます。

ヘルパーさんの効果的な活用例



単に家事をしてもらうだけでなく、ヘルパーが体調の変化に気づいて受診に繋がることもあるので、一人で暮らしていて「自分に何かあったらどうしよう」と心配になることがあるなら、ヘルパーさんの利用を検討してもいいかもしれません。

病気の時など、何かあったら臨時でヘルパーさんを頼めると思うと心強いですね。

ただ、介護保険のヘルパーさんは家政婦とは違って頼めることに制限があるので、ヘルパーさんに手伝ってもらうことはケアマネジャーと相談して決めましょう。

介護の相談はお気軽に←

監修：越後 博子　訪問介護責任者・主任介護支援専門員・社会福祉士。

港北ケアプラン↓
☎(540)2861まで

シニアハウス入居者募集
期間限定 特別独居 全個室
自然豊かな
伊豆高原駅より徒歩８分
募集人員４名　65歳以上
(車椅子不可)
家賃１ヵ月65,000円
礼金１ヵ月
朝夕食付き(手打ちそば/温泉週２回)
新型コロナから離れ、大森林・海・観光公園など心の癒し、豊かな自然はいかがですか　見学歓迎！
住み込みスタッフ同時募集(原則・夕食作り) 滞在は本館部屋提供　月60,000円支給
NPO 福祉振興会　担当 矢野
☎ 090 (3144) 3541
〒413-0232　伊東市八幡野1039-14

コロナ禍だからあなたもえがお文壇デビュー　川柳・短歌・俳句などや、投稿などの郵便物の宛先は　〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町423-3-102　**えがお**　までお気軽にどうぞ！　近況も書いてくださいね！

えがお川柳

課題は作句のきっかけとなるので、「課題があったほうが詠みやすい」という人は多いのですが、ここ最近、自由吟への投句も増えてきました。日常で目にしたこと、聞いたこと、感じたことは、どれも自由吟の材料です。ご自分の心の動きに敏感になって、メモすることも楽しんでくださいね。

新垣先生

「曲がる」または自由　選者　新垣 紀子

根性も背中も曲がる喜寿迎え　稲村星笑
倫理曲げ接待続きの総務省　うらら
あなたへの期待はいつも放物線　艶競
台風よ曲がってくれと祈ってる　おさむ
人生の曲がり角でもまだ元気　カツ
曲がらない腰を曲げれば戻らない　カザン
背が曲がり地面を見てるおばあちゃん　かっちゃん
九十才だ曲がりなりにもこれからも　九十歳男
蛇行していつしかひとつの河になり　きょうこ
もどり道何度か曲がり元の道　クラチャン
へそ曲がりおだてられれば真直ぐに　ケイ
酒飲もう枝垂桜に誘われて　こはだにかすご
懐かしい秋田工芸品曲げワッパ　小林
えかげんにせコロナ変異よへそ曲がり　坂井啓児
無理言うなそこを曲げてさ金貸して　借金王
孫来れば曲がったことも好きになり　スナやん
義理人情曲げちゃならないいつの世も　だいちゃん
Uターン出来たらしたい五年程　タマのママ
ヘバーデン働き者の勲章と　とも
ナイスショットよく飛ぶけれどよく曲がる　ナイスショット
コロナ路を曲がったあとは日本晴れ　ニジューたす52
曲がり角飼い猫クロが待っている　のりお
無観客ウエーブも無い球技場　はる
自分では見えぬつむじの曲がり方　二川徹
腰曲がる母を背をいて腰痛め　文太郎
へそ曲がり一人寂しく春の月　浜の楽呆！
官僚の国会答弁すじ曲がり　へそ曲がり
よくあるぜ話の腰を折り曲げる　マコト
テッペンに辿り着くまでは九十九折れ　棟方義次
髪とへそパパに似たのねその曲がり　メイ
振り向けば曲がりくねった道がある　山本とん一
行きたいなくねくね通ってぬくぬくへ　よし

◆ 自由吟 ◆

新聞の死亡欄見て歳比べ　稲村星笑
年甲斐もなくいい娘（こ）のレジに立つ　おさむ
パンジーのぽっちゃり鉢の押し問答　きぬ代
LINE事故情報難民カヤの外　だいちゃん
ちょーしんきプライバシーです胸の内　タンポポ
あれあれと言って笑いつ老いて行く　チャコ
終活と言いながら物増えつづけ　二川徹
早咲きの桜の予告また酷暑　磨実久
接待のお酒の味は蜜の味　山本とん一
花筏乗せてください我が想い　よし

えがお歌壇

こんにちは。このコーナーに投稿される方も増えてきたので、少しこのコーナーの方針について書いておきます。このコーナーでは必ずしも「いい歌」を中心に選んでいるわけではありません。惜しい、こうすればよくなる、という歌も積極的に採用しています。また、ご相談も受け付けます。ここで迷っているんだけど、ここはどっちがいいだろうという疑問もいただければ、そういう方を優先に採用します。　みんなの短歌道場という感じです。　今月のお題は「歌」。早速歌を見ていきましょう。

「歌」または自由　西巻 真選

ドイツ語でオータンネンバオム歌いし吾を褒めくれし友も傘寿となりぬ　大石規余江

オータンネンバオムは「もみの木」というドイツ民謡だそうです。作者はドイツ語で歌えるのですね、褒めてくれた友も傘寿となった、ということで、少し若き日を懐かしんでいる。そんなお歌です。このままでいいですが、「もみの木」と書いてオータンネンバオムとルビをふる手もあります。

生きて在らば九十五才か戦死せる兄の好みし歌くちずさむ　鈴木宗子

作者のお兄様は戦没されたのですね。いま、お兄様の好きだった歌をくちずさんでいる。すごく情感の伝わってくるお歌で、とてもいいと思いました。だんだん戦争の記憶も忘れられていく頃。こういうことを短歌にして記録してゆくのは、とても重要なことのように思います。

木蓮の枝に居並ぶ紫の羽根（シャトル）の先が天を指して　おもなが屋

おもなが屋さんのお歌、他にも投稿していただきましたが、三行に分けた歌はぶつぶつ切れる感じがして読後感がよくないです。こちらの歌は、紫木蓮の花の様子を「羽根（シャトル）」と表現したところがおしゃれでいいですね。木蓮はたしかに空を仰いで咲く花なので、この表現は面白いです。

剪定の切り口あらわ咲き初めし白梅の花仰ぎて帰る　北川幾代

コロナの状況をストレートに歌った歌でいい歌もありましたが、北川さんの歌からはあえてこちらを。庭や公園に咲いた白梅の花はとてもきれいですよね。このままでも十分ですが、上の句は剪定のことだと露骨すぎるので別のことでもいいかなと思いました。文語が上手な作者だと思います。

感染の収束願う皇后の歌は自然の営みを見て　坂井啓児

皇后陛下の感染の収束を願う歌をこのように歌っています。坂井さんのお歌は、採用できなかった歌は若干オチがつきすぎています。何気ない歌がいいのだと私は思います。この歌は陛下の歌会始の歌でしょうか。自然で情感がでています。

えがお俳壇

令和ともなると春泥に出合う機会も少なくなった様で、難しかったと思いますが皆さん想像を巡らして良い句を寄せて頂きました。次は「蝶」です。春も本番、様々な蝶の姿が詠めると思います。

大垣先生

「春泥」または自由　選者　大垣 鹿乃子

春泥や目礼で過ぐボランティア　フミ
春泥や湯治場にある下駄の跡　せいじ
スコップに乾き切ったる春の泥　いちを
大都会春の泥つけ夜行バス　往正
春泥を飛び越えはねる子等の　さわ子
春泥の近道下校中学生　容一
春泥を避ける晴れ着の回り道　啓児
昔日の尻まで跳ねし春の泥　寿子
春泥や少し遅れて路線バス　喜美子

◆

青空へ続く坂道冴え返る　ちかこ
密かに逝きし人あり星冴ゆる　たかこ
和菓子屋に一足早き春の色　せいじ
薄氷（うすらひ）の幾重のひかり心字池　いちを
航跡のほどけて雲のおぼろかな　ちかこ
初桜行き合ふ眼やはらかし　由紀子
催花雨の煙る街並灯りそむ　とみ子
すべり台の順待つ子供花曇り　久子

今後のお題

川柳の題

四月末〆　すっきり
五月末〆　失敗
三月末〆　ちょうどいい

俳句の題

四月末〆　蝶
五月末〆　新緑
六月末〆　短夜

短歌の題

四月末〆　式
五月末〆　桜
六月末〆　緑

自由題も歓迎。投稿をお待ち致しております。

〒222-0032
港北区大豆戸町
423-3-102
FAX(299)6432

文壇投稿専用QRコード（スマホ用）

toukou@kouhokuegao.com　HP http://kouhokuegao.com/toukou

小川さんの港北区みどころ探訪！

太尾堤緑道

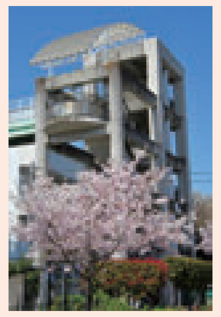
今回は「緑道」シリーズの最後になる「太尾堤緑道」を紹介します。

大倉山6丁目・7丁目までの間にある太尾新道沿いに伸びる散歩道です。

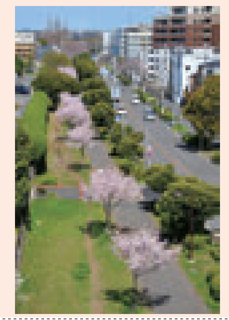
この時季の桜、夏の新緑や秋の紅葉とそれぞれの季節を楽しみながら歩くことのできる楽しい道です。

ゲート上の鳥の彫刻や「プリーズ・リクエスト」とタイトルのちょっぴり太めなおじさんのモニュメントなどアートチックな作品も目を楽しませてくれます。

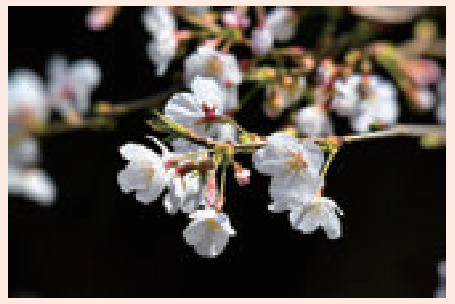
滑り台などの遊技もある他に、沿道から一段高いところには太尾公園や太尾南公園があり、広い野原や遊びの施設が揃っていて、小さな子どもさんの歓声が響いています。



実はこれらの公園は「港北水再生センター」という汚水を高度処理して鶴見川に放流している施設の屋上にあるのです。



そして、この季節の「太尾南公園」の大きな桜の木はとても見応えがあります。



散歩をしてお腹が空いたら、太尾小学校前にある「麺房八角（やすみ）」でお蕎麦はいかがでしょうか？

横浜駅東口地下街にも出店している老舗。

このお店ではお隣の製麺所で打ち立てのお蕎麦が食べられます。

えがおの占い 今月の運勢 4月15日〜5月14日

みなさまお元気でお過ごしですか？
世の中はあまり変わり映えのしない日々の中、4月を迎えますね。でもこの日々にも慣れてくると、こんな中からもそれなりの楽しみを見つけようとするくらいの順応性が必要ですね。前向きに頑張りましょう。

真龍堂さんにもっと詳しく相談したい場合は
☎
080(6597)7388　まで

子	強気で変化を楽しもう！	午	虚飾に耽り散財しそうな月
丑	人に助けられて後半は運気上昇	未	今月はどんなことも一勝一敗で満足を
寅	不安定になりがちな月 落ち着いて	申	小さな嘘は大難の元
卯	お酒におぼれないように	酉	他人を羨まず自分らしさを一番に
辰	虚栄心は運気を下げる	戌	人と争いがちな時 心穏やかに
巳	新規スタートは５月に入ってから	亥	自分を過信しすぎないこと

居宅介護支援・訪問介護・福祉用具
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16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