えがお　8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

港北区老人クラブ連合会 会員募集

健康・友愛・奉仕の精神を掲げて、老人福祉法に基づき活動し、4600人以上の会員がいます。
令和3年度は60周年の記念の年です。
コロナ禍だからこそ様々な活動を通して会員同士の交流が大切です。ぜひ会員になりませんか。
電話　547-6506（FAX共通）
番号の間違いのないようにお願い申し上げます

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

えがおの掲載内容はコロナ禍による対応の変化で、記載通りに実施できないものも含まれます。参加・申込みなどは、自身で確認をしていただくよう宜しくお願い致します。えがおを区内のお知らせに活用ください。広告に対する問い合わせはえがおの取り扱い　克美企画　090（8305）1006　までお気軽に

えがおひろば　掲載情報はコロナ禍における状況変更で内容が大きく変更されることがあります。みなさんのお知らせを掲載するページです。このページは情報掲載は無料です。お早めにメールや郵便、FAXでえがおまで情報をお寄せ下さい。〒222-0032 港北区大豆戸町423-3-102 えがおまで

CONTENTS

表紙　神谷　文男さん 90歳
えがおdeプラチナFASHION塾
GOGO!体操教室OB会
おでかけミエル
遺言書の大切さ 佐伯啓輔先生にきく
ベテランケアマネの介護相談所
えがお文壇
川柳 俳句 短歌　真龍堂の占い
港北区見どころ探訪 師岡八幡神社
えがおのひろば
えがおの先生　國富 真先生
講座案内 スマホ講座 編集後記

港北警察署からお知らせ
詐欺の電話が多発しています
不安なときは迷わず
港北警察署 546-0110

人間、真面目に生きれば不幸はない

神谷（かみや） 文男（ふみお）さん

昭和6年3月14日生まれ90歳。愛知県碧南市で生まれる。家業は病院に収める牛乳店。

昭和19年の愛知県昭和大地震の記憶と少年航空兵になりたかった。

昭和20年、義務教育で午前は学校、午後は工場の毎日。空襲警報で防空壕の隙間から敵機が雲間から出てきて射撃をしたのを見た。夜の空襲警報では爆撃機が名古屋上空に飛来、高射砲でも撃つが弾丸が届かない…勝負がついている、と感じていた。

終戦後は地元の二毛作などを手伝っていたが品川区大井町の米屋に嫁いでいた姉を頼って上京。免許を取得し、自転車やリヤカーなどをひいて運送業に就く。

33歳の神谷さん 凛々しい姿です。

大手電機メーカーの販売を行う商事会社に勤め28歳で結婚。埼玉の与野から川崎の矢向まで満員電車で通勤していた。自宅で妻が美容師として、次女を背負い長女の手を引いて働く。

前職の課長がぜひということで梱包配送会社「神谷協業」を40歳で設立。電気メーカーの配送を専門に、ゴルフ用品の配送の日本支社の仕事も引き受けた。

縁あって現在の高田町に42歳の頃に引っ越してきた。その後、病気が重なり手術なども受けたが、それでも早朝から深夜まで働く毎日。

日曜しか自宅にいないほど仕事漬けの毎日。

そして働き続けて86歳でリタイアした。

自宅の目の前にある春花秋冬花壇の後継者を探していたところ「俺がやる」と立候補した。

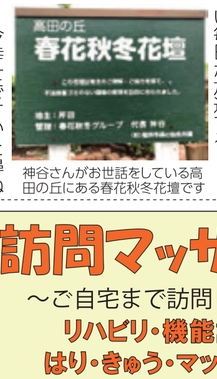
これまで園芸や地域活動は未体験。しかし、歩かなければ足が弱くなるし、考えなければ頭も活性化しなど、毎日毎日頑張ってきた。

花壇を始めてから交流を楽しみにするようになった。現役時代は他人に話しかけることはなかった。しかし花壇に関わるようになって、楽しいことをして気持ちが軽くなる。すると交流が増える。花が咲くと通る人が声をかけてくれ、会話が広がり、楽しい毎日が加速する。

今とはつては懐かしい社員旅行

家族旅行で十和田湖での記念写真

髭剃湖で撮影した写真　85歳の頃



神谷さんがお世話をしている高田の丘にある春花秋冬花壇です

つい先日横浜のハンマーヘッドでワクチン接種に行った時のテレビ取材が放送され「見たよ」とたくさん連絡に驚いたそうだ。

ゴミの出し方の間違いを見つけると丁寧に分別する。資源局の人々の仕事を少しでも気分の良いものにしたい、と考えている、そんな素敵なプラチナ世代さんでした。

今幸せですかと尋ねると、「幸せです。二人いる曾孫を見ることが何よりの楽しみ」とスマートフォンの写真を慣れた操作で見せてくれた。

人生で一番の思い出は、と尋ねると、「日本全国を妻と旅したこと。大型連休は旅行に行くことにしていてね」と懐かしそうに話る。

『91歳セツの新聞ちぎり絵 ポストカードブック』発売記念
木村セツ 新聞ちぎり絵 原画展
7月16日～8月2日
水不定休 ／ 営業時間12時～19時
本屋・生活綴方
妙蓮寺駅徒歩二分（石堂書店向かい）
本屋 生活綴方

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確認しています。
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。
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
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ことがわかっています。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・膝に痛みやシビレがある
◆ 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!!

えがおひろば

キラキラ！輝く港北区の星！ あなたの近くにいる身近な先生 えがおの先生

登録番号 027 ファイナンシャルプランナー

國富（くにとみ） 真先生（まこと）

1級ファイナンシャル・プランニング技能士
CFP®・相続診断士

日吉本町を拠点に訪問中心で活動しています。お金に関するお悩みは何かと多いもの。しかもご家族やお友達に相談するのも気が引けるものです。

特に昨今はコロナ禍の影響で経済情勢も大きく変動し、先々不安だというお声もよく聞きます。

FPはそのようなお金に関するご相談を幅広く伺います。

これから暮らしていくのに資金は足りる？毎月家計が赤字続きで困った！私に合った貯蓄や運用の方法は？子供への相続はどうしたら良い？　など。

じっくりとお話を伺い、安心していただける方法を一緒に考えていきます。規定の相談時間で相談料をいただくシステムなので、無理に金融商品等をお勧めすることもありません。また、相続や終活など、幅広い分野にわたるご相談は、地域の専門家の方と連携して対応しています。

まずはお気軽にお声掛けください。

「**えがおを見た**」とお伝えいただければ初回30分相談無料です。港北区内でしたらご自宅やお近くの便利な場所に伺います。

くにとみFPオフィス
090−1600−7726
メール　info@kunitomi-fp.com
ホームページは右のQRコードを撮影か、https://kunitomi-fp.com　まで。

えがおの先生になりたい　國富先生への依頼は ☎090−8305−1006 えがおでも受け付けます

新聞ちぎり絵

7月16日～8月2日まで　本屋・生活綴方（石堂書店向かい）木村セツ新聞ちぎり絵原画展　ポストカード・ブックレター・筆箱など販売致します。　ちぎり絵原画展☎(401)9596　妙蓮寺駅徒歩2分

ウクレレ教室

ウクレレ教室の募集。場所は高田東3-1-42カフェ・ティルス2階。開講は毎月第1・3月曜13時～15時。月謝2000円。申込み先はえがおの先生　舟貝さん☎090(7113)1326　までお気軽に

小物作りボランティア

ともだちの丘スマイル（小机帳2133　小机駅北口徒歩2分）小物作りをしてくれるボランティア募集中！小物作りが好きな方・さおり織りの布を使って手提げ・袋・などを作りたいものを手の空いたときに作るボランティア。材料費無料・詳しくは↓ともだちの丘スマイル担当　岩田さんまで☎(620)7819

えがおひろば

成年後見制度の基礎知識

成年後見制度の基礎知識・エンディングノートの活用講座～大切な人へのメッセージ～成年後見制度の基礎知識や終活・エンディングノートの活用について学びましょう。

※港北区版エンディングノート「わたしのノート」を配布いたします。7月29日(木)13時半～15時　樽町地域ケアプラザ　講師：湯口行政書士事務所行政書士・家族信託専門士・就活カウンセラー湯口智子氏　申込み：7月23日(金)17時まで☎(532)2501

サロンみち

8月は：デイサービスのお話と、自宅でもできる簡単な体操：8月23日(第4月)10時～12時：まめどスペース結　参加費300円(茶菓代含む)申し込みは：ウーカーズコレクティブ路(みち)☎(561)3030

スマホ超初心者講座

スマホ超初心者講座7月21日・8月18日　13時半～14時半　までCCOCLのはら（篠原原町1077）加費500円　お申し込みは☎(716)9875まで

ワンちゃんのシャンプー

蒸し暑い季節です！ワンちゃんの肌は清潔さが健康に直結！地元綱島のワンちゃん出張シャンプーを利用してワンちゃんの健康維持を。自宅や指定の場所に来てくれるので老犬でも車がなくても安心です！**えがお**をみた！で先着5名出張料無料　アイドッグよこはま港北　杉本さん☎(543)8083　小型犬3850円からとお得です！（PR）

大倉山記念館オープンギャラリー

8月1日(日)～15日(日)マンガで学ぶ大倉邦彦物語　刊行記念オープンギャラリー！　展示コーナーマンガで見る大倉邦彦の生涯登場人物・場所・エピソードを画像などで詳しく紹介。こども記念館探検：こどもギャラリー展などご家族でお出かけください。大倉山記念館☎(544)1881

城郷オーレプロジェクト

城郷おーれプロジェクト～鶴を折ろう～・コロナ終息の祈り～皆で頑張ろう！のメッセージを込めて：お陰様で2700羽の折り鶴が集まりました。参加者は概算100名！みんなが折った鶴が各地で羽ばたいています。7月20日(火)～8月20日(金)展示会場は小机駅・小机商店街店舗・城南信用金庫・鳥山北郵便局・ホンダカーズ港北店・岸根公園店　横浜市城郷小机地区センター　横浜市城郷小机地域ケアプラザ☎(478)1333

美文字教室

ボールペン・筆ペン字の初心者クラスです。美しい文字を書くコツをお伝えします！まずは、お名前・住所を書いてみましょう（8月～10月期）8月17・31日　9月14日・10月12・26日の12時～13時半。受講料12,500円（5回分）。大倉山あへそにて。先着2名（定員4名）。申込み受付中・お申込み・お問い合わせは☎080(5539)0123　後藤さんまで　souyou.goto@gmail.com

歌って元気イン大豆戸

中川ともゆきさんの大人気「歌って元気イン大豆戸」のご案内♪懐かしい歌を聞き、その時代の映像が脳裏に浮かぶことは脳の栄養になります。8月11日(水)　13時半～14時半・参加費200円　要予約20名　大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911

地域でラジオ体操

ラジオ体操に参加しませんか　逓信省簡易保健局が昭和3年に制定したラジオ体操①大豆戸公園毎月第1月曜9時半～②新横浜公園・毎月1日9時半～③桜田公園・毎月1日9時半～④太尾町第二公園・大倉山ハイム6号棟集　毎月第2土曜9時半～問い合わせ大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911

大豆戸町オンライン盆踊り

コロナ禍ですが夏の小さな思い出を作っていただきたくオンライン盆踊り大会を開催。大人も子どもも、大豆戸町内・外にかかわらずご参加可能。ミニゲーム・参加賞品を用意※詳細は決定し次第、町内掲示板、以下のホームページで発表。8月15日(日)受付は15時半～100アカウント先着受付。開始16時（1時間程度）※ネットが使用できない家族には新型コロナ感染対策と人数を制限してご参加いただける会場を準備。

https://mamedo.yokohama

えがおプラチナヨーガ

毎月第1土曜日の朝8時半～9時まで無料で老若男女、誰でも参加OK。土曜の朝すっきりしませんか？オンラインで椅子に座って参加。直近は8月7日・9月4日・右のQRコードでズーム参加です

こうほく街かど相談セミナー

港北区在の専門家による無料相談会と認知症サポーター養成講座を実施します。認知症の基礎から介護福祉士の技術まで詳しく体験を交えてお話します。オレンジカードも無料取得可能。参加費無料　8月28日(土)13時半～15時半人数制限有り日吉本町いきいき会館&オンライン　☎090(7246)8051　國富さんまで

らくらくヨガ

イスに座りながらのヨガ。ヨガを経験してみたい、柔軟性を付けたい、どなたでも安心参加・オンライン教室・インターネット環境で自宅参加可能。参加不安な方は港北スポーツセンターに相談。講師佐藤友見氏・参加費1回1000円・日程7月15・29日　8月5日・19日・26日・毎週木曜10時15分～11時15分　お問い合わせ港北スポーツセンター☎(544)2636まで

コンディショニング体操

激しい筋トレではなく、健康のために体を整えることを目的月1回。第3木曜の10時～11時～13時・14時～(すべて45分間の4回ずつの樹・参加費1回500円・飲料水、タオル・運動制限のない男女5名7月骨盤底筋群強化&尿漏れ・9月骨粗鬆症予防と運動・10月睡眠(快眠のための運動)11月免疫力アップのための腸活運動※スペシャルゲスト！講師三宅の知人の医療関係者や専門家が教えに(語りに)来てくれる予定です。お楽しみに！　申し込み・ゆずの樹(531)2482まで(受付時間・火・木・土10時～16時)

コリを楽にするツボを伝授

肩こり・腰痛・むくみ…やっかいな身体のコリを楽にするツボを伝授。日々の生活の中でできる簡単な体操も紹介。8月26日(木)10時～11時・下田地域ケアプラザ・講師：吉見弘美氏(レアス在宅マッサージ高津施術所所長)定員・先着12名・申込みは8月5日(木)10時～☎(563)9081

みんなの貯筋ビギナーズ

運動と栄養の講座・みんなで楽しく健康維持について学びましょう。8月13日(金)13時半～15時・場所ヒカリヤ(綱島西19-7)3階・講師：佐々木夏子氏　申込み7月31日(土)17時まで☎(532)2501！来館60歳以上の男女定員10名(初めての方優先)参加費・無料・選考結果は8月6日(金)までに☎でお知らせします。

ちぎり絵教室

CCOCLのはら(篠原原町1077)ちぎり絵教室・参加費500円　材料費150円・7月26日13時半～15時まで・☎(716)9875まで

太尾小学校の生徒さんが育てていたダリアの花　撮影 新吉田町 青柳秀雄さん

えがおの講座 第4弾

携帯・パソコン・スマホ・ビデオ通話の出張講座

出張講座

コロナ禍で時代はオンライン。けれどわからないこと聞くのも大変！。**えがお**は初歩の初歩から**やさしく説明**。電源の入れ方・音の出し方・離れて暮らす家族とのビデオ通話！　どんなことでも訪問してあなたのご指定の場所で詳しく説明します！　料金は何人でも**1時間3000円のみ**　問い合わせ☎090(8305)5100　**えがお出張講座**までえがおでよろしく

認知症サポーター養成講座オンライン

8月8日(日)13時～15時オンライン(スマホ・パソコンOK)無料開催！認知症の理解が進むとあなたの街がより住みやすい街になります！　申し込み必須☎090(8305)1006 えがおまで

編集後記

えがおのイラストは「きじまりえ」さん！いつも感謝です！

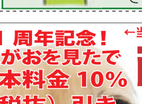
「コロナ禍は収まるどころか延防止等重点措置は8月22日まで続くそうです。そんな中でも第3回えがおまつりは企画進行中！10月24日の正午から配信開始します。

スタッフ全員で頑張って配信します！ぜひ皆さん協力しますよ！よろしくお願いします。

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　どうぞ宜しく！

港北区限定！プラチナ世代交流フリーペーパー えがお
令和3年8月号（第43号）
2021年7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　〒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
克美企画　編集長 本間 克之

えがおを配って健康増進！ボランティア募集中
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



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

1周年記念！
えがおを見たで基本料金10%（税抜）引き
←当店初回利用に限り・先着10名様限定！
i-DOG シャンプー！
愛犬の健康と清潔を保つ！安心の地元のプロが専用車で自宅まで来てくれて料金
小型犬3,500円(3,850円税込)～
中型犬5,500円(6,050円税込)～
大型犬7,000円(7,700円税込)～
足裏カット・肛門腺ケア・耳掃除
爪切りは無料で実施中！
出張料5km未満500円10km未満1,000円
アイドックよこはま港北
045-543-8083
動物取扱業登録証（販売・保管）　横浜市80-0269　R3.2.3～R8.2.2動物取扱責任者
杉本浩二（JKC愛犬飼育管理士）　港北区綱島西４丁目８－３

相続が発生する前に
遺言書の準備、民事（家族）信託、任意後見契約等のご相談　認知症への法律的対応・準備のご相談。
相続が発生したら
不動産の名義変更や預貯金の解約、戸籍収集等のご相談　お気軽にご相談下さい。
司法書士 佐伯啓輔事務所
横浜市港北区新横浜２丁目１４番地４
シルバービル　JR・横浜市営地下鉄
ブルーライン新横浜駅徒歩５分
E-mail　saeki@athla.jp
お電話 045－475－1279
ご自宅、その他への出張によるご相談にも対応いたします。