トレッサウオーキングマップ

今年の3月に発行したトレッサウォーキングマップ。港北区役所福祉保健課健康づくり係とトレッサ横浜さんが共同で、スポーツを通して健康づくりの一環として作成しました。

トレッサ横浜の広報の菊沼さん(右)と作成当時の担当の西之園さん(左)。えがおで紹介してくれました！

南棟1階インフォメーションコーナーから最後北棟3階のスポーツショップの陸上コーナーまで4コースに沿って歩くとちょうど1500メートル。

トレッサ横浜さんの魅力はお買い物はもちろんですが、季節や天候に関係なく、駐車場も無料。そのうえ快適で巨大な空間があることもそのひとつ。

多世代の方に楽しみながら健康づくりができるように明るいイメージですね！

日ごろの生活の中にこちらを組み込んで、雨でも晴れでも寒くても暑くても快適に過ごすことができます。

特に9月以降はオリンピックでスポーツに大変興味が湧いている時期。「特に高齢者の方に来て活用してもらいたい」と制作を担当された菱沼さん・西之園さん(上の写真)は話します。

ウォーキングはスポーツの基礎。なによりも健康の基礎です。

外出が安全に可能な時期になったらぜひトレッサ横浜を活用し、健康づくりをしてみてはいかがですか。

家族のお買い物や待ち合わせ、またご自分のお食事なども日々の彩りがつけられてきっと豊かな生活になると思います。

問い合わせ　港北区役所福祉保健課健康づくり係　☎(540)2363

折り紙を楽しむ会

北綱島小学校の地域交流室を使って、昨年8月に発足したという「折り紙を楽しむ会」に参加してきました。折り紙を通した地域の交流を図り皆さんの親しみやすいまちづくりを進めていこうと言う取り組みです。

折り紙は手指を動かしながら、おしゃべりができて、参加者同士の交流も生まれます。

そのうえ、誰でも気軽に参加してもらうことができます。それから当日必ず作品を持って帰れるようにしています

記者が参加した日は朝顔のリースづくり。いくつかのポイントさえクリアできればどんな人にでも作ることができる作品。

今はコロナ禍のため新メンバーの募集は行っていませんが、このような取り組みはをご紹介したくて記事にしました。

1つのきっかけで皆さんが輪になって、楽しく過ごす時間があることが何よりの宝物。参加している人は「何より和気藹々としていてここに来るのが楽しみとこと。

学校の近くに住んでいる顔見知りの方たちが集まっているので自然に和やかな雰囲気になります。

事前にスタッフが折り方を講師の先生から習い、どの人に聞いてもわかる状態にしておくことで綺麗でかわいい作品が出来上がると評判です。

次回は9月に花びらを集めたりとなくす玉作りを実施したいとします。お問い合わせは西村さん　☎090(4436)8828までお気軽に

この日の参加者の方々リースを持って記念撮影です。　朝顔の

えがおdeプラチナFASHION塾！

安藤　房子さん 84歳　昭和12年2月22日生まれ

港区六本木の生まれ。戦争での疎開から帰ってきてからすぐダンスを始め、小・中・高校とダンスに明け暮れる毎日。この頃からはっきりとした色合いなど自分で華やかなものを選んでいたそう。　その後 日劇やコマ劇場・宝塚劇場などでダンスを披露する毎日。アクティブで活動的な洋服が好き。

79歳までダンススタジオに通い今は近くのスポーツクラブに通うアクティヴな毎日。地味な服を着ていると心配されることも。

ポーズも慣れたもの。有名芸能人と一緒にダンスで共演してきた経験ですね。髪も短いと老けて見られるのでダンスの時はポニーテールにして髪の動きなどにも気を払っているそう。

倉屋先生からファッション提案

見るからにお元気でアクティブな印象です。60年代映画"麗わしのサブリナ"雨に唄えば"などヘップバーン、モンロー、バルドー、ソフィア・ローレン等の人気女優のファッションがヤングパワーの爆発により、若者文化時代の始まりとなりましたね。　細味のサブリナパンツ、ロックンロールスタイル等街に溢れた。安藤さんは長年培われたダンスファッションを新しい時代にマッチングさせるのはとても良いですね。

いつまでも若々しくファッションを楽しんで下さいね。

モデルさん募集!編集部まで　☎090-8305-1006

フレイル予防講演会

フレイルとは体力や心身の活力が低下し、健康と要介護の中間の状態のことなのです。

コロナ禍で外出できない
歩く・運動の機会が激減
食欲低下で食事量減少
やる気が減って運動不足

→右の悪循環にならないように、適切な対応で健康に戻ることが可能なのです。

たった1分程度の運動でも大きく違います！

フレイル予防・日常食生活のポイントなどの港北区役所主催の講演会があります

◇フレイル予防とは？
◇フレイルチェックをやってみよう　◇日常の食事に取り入れてみよう！

講師：鈴木里菜氏(大塚製薬)9月1日(水)　10時～12時　参加無料(予約が必要)

オンラインのみ開催

申し込みは左下のQRコードから8月16日(月)9時～問合せ港北区役所高齢・障害支援課☎(540)2328まで

フレイル予防（個人版編）

オンライン開催です！

えがおの介護相談所

手すりがあるだけでずいぶん違います

今はまだ介護サービスが必要無くても、手すりがあったら便利と思うことはありませんか？

家の玄関を出て道路までに階段があるお宅は多いと思いますが、その階段を降りる時に塀などに手をついているなら手すりのあった方が安心ですね。

介護認定を受けていれば、手すりなどの工事について、20万円を限度に、払った金額の9～7割が戻ってきます（20万の工事をしたら18～14万円が戻ります）。

階段の他にも玄関の上がりかまちに手すりがあると、腕の力を使って上がれるのでだいぶ楽ですし、体も安定するので安心です。

浴室は家の中でも特に滑りやすい場所のひとつです。また浴室と脱衣所の間に段差があるなら入口に手すりをつけるだけでも転倒を防ぐことができます。

工事を検討するなら地域包括支援センターやケアマネジャーに相談しましょう。

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までお気軽に←介護相談所はベテラン介護職がわかりやすく教えてくれるコーナー。ぜひお読みください。

しのはら相談室

平成9年から他地域で学んだり、講座を受けるなど2年の研修を経て、平成11年から正式に始まったしのはら相談室。

地域のボランティアができる事で支えあい協力し合うことにより安心できる温かいまちづくりを目的として篠原地域ケアプラザで活動しています。

活動内容はゴミ出し・買い物・薬の受け取り・掃除・洗濯・などで1回300円程度の低料金。ですので相談が多いのです。

依頼を受けコーディネーターが訪問し相談を丁寧に聞き取り、役員会で対応方法を検討してから返答します。活動エリアが明確に決められています。

現在100名以上のボランティアが登録しています。また、しのはら相談室で対応できない事は他のサービス団体や地域ケアプラザなどにつなぐことも大きな役割・特徴です。

ボランティア活動の報告を共有し、費用徴収は訪問して見守りの役割も大切にしています。

安心コールとは月5回、様子確認の電話をしてくれるサービスで月300円です（高齢者世帯・独居の人のみ）

安心コールは電話ですのでコロナ禍でも活動することができます。

篠原地域にお住まいの高齢の両親の様子を伺ってほしいと他地域からのお願いも喜んで請け負っているとの事。このサービスは社会福祉協議会から活動費用が出ていることで皆さんボランティアで一生懸命活動しています。

まずお困り事があったらお気軽に電話をしてほしいとのことです。

また誰かに話をすることで自分の思いや考えを整理し気持ちが楽になるケースはよくあること。篠原地区、街全体でそしてケアプラザや社会福祉協議会等の力を相互に活用しコーディネーターが適切な相談に乗ってくれます

地域の力そして一緒に活動してくださるボランティアさんも募集しています。

お気軽に相談事はご連絡ください。ご相談は無料です。しのはら相談室☎(434)8733

*しのはら相談室は地域を限定して活動しています。この活動を知っていただくことは他の地区でも有益と考えて取材をさせていただきました。

メンバーの皆さんと記念撮影！

しのはら相談室ご利用案内　専用電話 045-434-8733

えがお川柳

東京オリンピックを詠んだ作品をたくさんいただきました。過酷な状況下でひたむきにトレーニングを続け、私たちに勇気とほんの一瞬でもコロナの3文字を吹き飛ばしてくれた選手たちは、本当にまぶしい存在でした。感謝。自由吟も増えてきましたね。そう、こんな今だからこそ、川柳です！

新垣先生

「まぶしい」または自由　選者　新垣 紀子

まぶしくて孫には勝てぬにらめっこ
アスリート欲しいまぶしい金メダル
カミさんもまぶしいときもあったかな
眼帯を剥がしまぶしい花も葉も
金メダル眩し頼もし名は大輝
美女水着やけにまぶしい白内障
誤判定ルールのリボンの金メダル
山頂で登る朝日を伏し拝み
新体操華麗な妖精まぶしいね
根性と死闘の末の金メダル
昭和とは眩しい時代俺たちは
まぶしいよ友と過ごした母校行き
まぶし持ち今武士言ったまぶしいよ
遠い日の彼女の笑顔きらめいて
ひまわりの迷路にはまり立ちつくす
窓開けるまぶしい朝日呑み込んで
朝寝坊部屋に朝日がまぶしいよ
コロナ禍のメダルラッシュの悩ましさ
雨上がり光ってまぶしい水たまり
久しぶり我が家鰻丼まぶしいね
アスリート自分を超える腕を見せ
あやかろう景気もゴールドラッシュなれ
大谷の活躍まぶしい誇らしい
金メダル頬ふくやかに二三才
神になりいつもの写真まぶしいね
人の事まぶしいと言う何どこが？　自由吟
サングラスお洒落ではなく必需品
酷暑には骨のすり減る音がする
コロナ禍で飲み屋が消えて夜迷子
意味なないじんんマスク浮かして咳くしゃみ
鰻喰う土用の丑と言い聞かせ
五輪去りコロナ居すわり秋が来る
梅雨が明け月も元気を取り戻す
問診の返事は妻にまかせてる
いいことのかずをかぞえて乗り気ろう
旅費不要コロナ菌だけ世界旅
東京は変異株の五輪と化す
コロナ禍の五輪歴史となり裁く
お供えの水羊羹は誰食べた
蚊が襲うかと思いきや飛蚊症
宅飲みの五輪観戦金以上

ナイスショット　ニジューたす52

えがお俳壇

こんにちは。今日のお題は、「風」または自由詠です。今月も楽しく「えがお」の短歌広場にあつまったお歌をご紹介して行きたいと思います。

「風」または自由　選者　西巻 真 選

汗だくでコンロの前に立つ君に風送る我お腹ぺこぺこ　おもなが屋

おもながさんのお歌。面白い歌ですね。夏の暑い季節のなか、「君」が料理を作っていて、そこにがんばがんばれとわたしが風を送っている様子が思い浮かびます。そこで「ぺこぺこ」ですね。「君」のために風を送っているのかとおもいきや、自分がおなかぺこぺこということで、読んでいて思わずすっとなってしまいました。

コロナ禍に負けるものかと飛行機雲五輪風呼ぶメダルラッシュへ　坂井啓児

坂井さんのお歌です。7初案は「飛行雲」となっていましたが、飛行機雲のほうが正しい言い回しですね。まずはルラッシュ。今年は東京五輪はメダルラッシュが続いているようで、応援している側も嬉しいですね。

ニイ丶蝉鳴きはじめたり台風の無事に過ぎたる後の日差しに　鈴木宗子

鈴木さんのお歌。台風が過ぎたあとに、いつものようにニイニイ蝉がなきはじめる。それだけの情景なのですが、深い安堵感があります。台風という災害というか、いつも起こらない出来事が起こって、その後日常が戻ってくる様子が、うまくう5577で表現されていると思います。

花びらを風にあずけてはつなつに紫深く咲くジャカランタ　大石規余江

シンプルですがとてもいい歌です。ジャカランタは紫色のたっぷりした花を咲かせることで知られていますが、そのジャカランタが風に咲く様子が、「花びらを風にあずけて」という言葉でうまく表現されています。5577のなかに無駄な要素がないので、じんわりと感動が伝わります。

はじめてのビデオ通話でカランコロン転がる声のコロナ禍の夏　美保

カ行の響きを生かしてうまく歌を作っておられますね。カランコロン、転がる、声、コロナ禍ということで、上手に音が響いていると思います。音はとても素敵なのですが、転がる声というのが、少しわかりにくいかな。「はじめてのビデオ通話でカランコロン声が転がる」などとしてもよかったかもしれません。ご参考までに。

ごめんなさい。紙幅の関係で今回はここまでです。今回ご紹介できなかった方も、懲りずにどんどん送ってくださいね。

えがお短歌

8月7日の立秋も過ぎ残暑の続く毎日です。まだまだ日傘は手放せませんね。日傘男子も今年は珍しくない光景です。この席題は意外に難しかったかも知れません。次は「鰯雲」綺麗な空に深呼吸でもしてみましょう。

「日傘」または自由　選者　大垣 鹿乃子

大垣先生

白日傘日傘男子とすれ違ふ　好子
畑向う白い日傘が移りゆき　梅田　彦代子
日傘さし遅れがちなる歩く会　ちかこ
傘立ての隅に亡母の日傘かな　いちを
日傘の女をモネ描く　坂井啓児
三渓園茶会に集ふ日傘かな　喜美子
病名をさらりと医師や鰯雲　みさ
合歓が咲くウオーキング歩数増える日々　敦子
百合一輪渡さんために会ひに行く　とみ子
オリンピック鉄砲百合はそつぼ向き　久子
梅雨深き灯り一つの古本屋　せいじ
夜灌に疫禍予防の小物など　フミ
千年後火星の地に夕涼み　往正
白靴と決めし朝のハーブティー　いちを
愛されて日々とともに夏の雲　博子
白南風や袖の揺れゐるジャワ更紗　由紀子
雨の午後飽かず読書や半夏生　和美
そよと吹く梅雨明け十日海は凪ぐ　嘉子

今後のお題

川柳の題
八月末〆　ルール
九月末〆　ぼやく
十月末〆　もったいない

俳句の題
八月末〆　鰯雲
九月末〆　蟷螂
十月末〆　梨

短歌の題
八月末〆　夜
九月末〆　月
十月末〆　柿

文壇投稿専用QRコード(スマホ用)

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

古代人住居跡

小川さんの港北区みどころ探訪！

お盆にあたり、いにしえの人々を思いながら日吉の公園と慶応キャンパスの古代人住居跡をご紹介します。

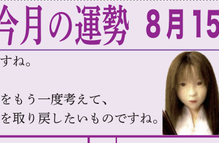
箕輪町にある「日吉の丘公園」は木々に囲まれた散歩に最適な公園です。

整備された階段を登っていくと左右にこんもりとした森が広がりましてくれます。

この周辺地域では、縄文・弥生・古墳時代の遺跡が数多く存在していたそうです。縄文時代から人が住んでいたようで、弥生時代後期から古墳時代前期につくられた竪穴式住居跡が発見されたそうです。

入り口の崖には7世紀後半に作られたといわれる「箕輪洞谷横穴墓群」と呼ばれる珍しいお墓があった跡が見られます。

日吉駅に戻り、慶応大学キャンパスにある高校のグランド奥に行くと「弥生式竪穴住居址」があります。今では草むらの中に溝のような窪地があり、辛うじてそれとわかる程度です。


奥には太平洋戦争時に作られた地下壕の通気口跡が見えます。

このように、日吉駅周辺の高台は遠い昔から人々が暮らす場所があり、住み心地が良かったと思われます。そのような場所にある公園で昔の人を思いながらゆっくりとするのもいいですね。

「竹トンボ」や「紙ヒコーキ」も備えられていて子どもにかえることもできます。

「ここから暫く歩いたところの日吉二丁目の高台に「日吉公園」があります。川崎方面が見渡せる眺めのよい公園です。緑も多く季節の花も目を楽す。広場にはベンチもあり、ゆっくりと時間を過ごすことができます。周囲には草花も植えられていて、四季の移り変わりを感じることができます。

えがおの占い 今月の運勢　8月15日～9月14日

立秋を過ぎてもまだまだ暑いですね。
皆様いかがお過ごしですか?
緊急事態宣言が発出された意味をもう一度考えて、
一日も早く本当の意味での笑顔を取り戻したいものですね。

真龍堂さんにもっと詳しく相談したい場合は
080(6597)7388
までご相談ください

子	無理に背伸びをせず現状維持で	午	優しさと思いやりを決して忘れずに！
丑	後半は積極的に動いて吉	未	今月は文字を書くことが開運への道
寅	慌てずに思慮深い行動を	申	不安や焦りは禁物
卯	愚痴を聞いてくれる人を大切に	酉	無難であることに満足を
辰	どんな事もじっくり取り組む姿勢	戌	些細なことで一喜一憂する時
巳	後半運気が上がるが油断は禁物	亥	自分の言葉に責任を持つこと

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

えがお　〒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！