社交ダンス むつみ会

平成10年に始まった60歳から70代以降が主な構成メンバーの社交ダンスの会で女性10名男性8名です。

先生を務めておられる阿部登喜夫さん（85歳）は平成15年にまったくの素人プロの先生の個人レッスンで基礎をしっかりと習って今では教える立場です。

70歳を超えてもまだだ楽しみたい！と言う気持ちを持っている方が集まって皆さんで楽しく踊っています。コロナ禍前はカラオケ・旅行など皆さんの交流をとても大切にしています。

菊名地区センターでの発表会に撮影しました（衛生に配慮して撮影いたしました）

発表会は菊名地区センターで行っています。

何よりも基本が大切。ダンスで姿勢が良くなり猫背が治り結果的に健康にとても良いと皆さんが口を揃えて語ります。

ぜひ定年後に何か始めようと言う人はぜひ挑戦！

毎週通って踊りをしっかり覚えて、交流して、おしゃべりして、と楽しい生活が待っています。

女性メンバーの宇田亮子さん（72歳）は3年前から参加しています。50代の頃に初めて少しやったけれど家族の事情で少しお休み。数年前から再開されたそうです。

「家にいると体が鈍ってしまって1週間も外出をしないとあっという間に体が硬くなるのよ、ダンスの良いところは体を上生懸命使いステップを覚えるの大変だけれども相手のリードに従って演じることができるところ。またダンスには言葉がわからなくても外国の方とも一緒に交流できるところ」とその魅力をたっぷり伝えてくれました。この方が挑戦するには最適です。ぜひ踊りが好きな方は挑戦してみてはいかがですか、

毎週土曜か日曜に大豆戸地域ケアプラザ・菊名地区センターで開催。1ヵ月1000円の会費のみでがんばっているそうです。

連絡先阿部登喜夫さん☎090（9108）2820までお気軽に！

フラ ジャスミン

はじまりは平成7年の日吉地区センターでの企画事業。参加者がもっと練習をしたいとそのまま教室がスタートしました。今の岩田ひろみ先生は3代目。元は参加者の一人でしたがインストラクターの勉強をして現在講師を務めています。

これまでは毎年、日吉地区センター文化祭や港北ダンスフェスティバル・施設慰問などでフラを披露してきましたがコロナ禍でなくなっていました。

新調したブルーのドレスもまだ着ることがないまままなのです。

参加されている中島さん（87歳）は手の上げ下げや膝の痛みも出てきたけれども、先生がリハビリのつもりでどうぞ、とおっしゃっていたに通っています」とのことでした。

島村さん（82歳）は再開して2カ月目。それまでは10年間フラダンスを楽しんでいたそうです。

藤戸さん（83歳）は「気分転換に最高で毎回楽しみにしています」とまた、進藤さんは「最初の頃は踊れたけれど今はなかなか難しくなってきています。でも頭と体を使って「生懸命覚えて頑張っています」との事でした。

稲葉さん（71歳）は体験でこちらの教室に参加して健康維持のために参加。「ハワイの音楽に乗って踊るのがとても心地良い」とのことです。

岩田先生はもともと菊名地区センターのジンジャーレイと言うフラダンスのグループを担当されています。

フラダンスは踊りもとても楽しいが、健康のために来ている方が多く、体幹を鍛えることができます。

指先に気持ちをこめて動かすことで脳にも良いのです。ハワイアンミュージックは美しく楽しいことから注目になっています。

また美しいドレスやレイを着けて皆さんの前で踊るのでさぞかし気分がすきりしますね。本場ハワイでは車椅子の方が「ニコニコ」と手だけで踊っている人も多いとの事でした。

脳梗塞などで杖の人でもリハビリで続ければ筋力を鍛えられ生活に潤いが出ることもあります。聴覚に問題がある方でも「生懸命音を聞こうとすることで良くなることもあるとのことです。女性だけのクラスですのでもしご一緒に参加したい方がいたらお越しください。第2・4金曜日13時から15時　問い合わせ先は稲葉☎（562）1569　留守番電話に伝言をしてくださいね

えがおdeプラチナFASHION塾

柴田和子さん 73歳

昭和23年10月10日生まれ

生まれは杉並区久我山。母の手作り服が大好きだった幼少時代。その頃からバレーを習い団体徒手体操の全日本優勝の経験者。

ファッションは学生時代は制服・体操服一辺倒。

高校を出てからは青・紺色の綺麗なワンピースをきだったそうです。

自由が丘のクリスチャン・オジャールのブティックに通い、給料の多くを注ぎ込むほどのおしゃれさん。

アクセサリーは宝石ではなく、大きくてインパクトのあるアイテムが好き。

今自分が気をつけていることは「似合う色好きな似合う形を意識する」こと。好きな色はオレンジと紺。

アウターになるコート・スーツを大切にして、納得したものを着る。

機織りで自ら着物を4着も織ったそうです。

六本木の布と言うお店がお気に入りです。

倉屋先生から ファッションコメント

花柄パッチワークといい、配色といい、個性的ですね。

わたしも現役時はクリスチャン・オジャールのコレクションを現地で見てきましたが、柴田さんのコーディネートを拝見して良き時代を感じました。

明るい色や'80年代の華やかでポジティブな表現が今年のトレンド。

【綺麗な色】、そして小物で上手に演出をし、足元に気をつけてスニーカーを上手に履く事がおすすめです。

これからも素敵なファッションをお楽しみ下さい。

モデルさんの推薦・立候補・倉屋先生への質問やファンレターは編集部まで　☎090-8305-1006

毎月第3日曜はえがおの日で、プラチナ世代から学ぶ「港北大学」認知症当事者さんと運営する「認知症カフェ・スマホを学ぶ座談会・子ども無料でお食事を提供しています！」場・菊名みんなのひろば（菊名駅徒歩2分）　詳しくは右下↘のえがおまでまでお気軽にどうぞ！　近況も書いてくださいね！

えがおの介護相談所

車椅子での外出をあきらめないで！

車いすの方が車で外出するのは大変と、出かけるのをあきらめていませんか？

車イスは畳めばタクシーのトランクに入るので、シートに座れるならお出かけできます。

歩けないかたが外出するなら車いすごと入れる車が必要ですが、最近は普通のタクシー会社でも車いすが後ろから入れる車両を持っている会社があります。

興味のある方は「ユニバーサルデザインタクシー」で調べてみてくださいね。

また、普通のタクシーでも車いすが入れるタイプがあります。ぱっと見たところ後ろがトランクタイプの普通のタクシーなのです。

ですが、後部座席のシートがずれて、車の横のドアからスロープが出てそこから車いすが入れるようになっています。

車いすで外出するのをあきらめる前に一度タクシー会社に確認して車いすで入れる車があるか聞いてみましょう。

介護の相談はお気軽に←

監修：和田聖一郎
居宅介護支援責任者・主任介護支援専門員。
港北ケアプラン←☎（540）2861まで

令和3年度港北区老人クラブ連合会 第3回グラウンド・ゴルフ 女子大会

11月17日午前9時より新横浜少年野球場で第3回グラウンド・ゴルフ女子大会が開催されました。こちらは3年目。180人を超えるエントリーがありました。

港北区老人クラブ連合会の皆さんが朝早くから入念な準備で開催する区内中に地区の会員の方たちのメンバーが集まり実施されました。港北区高齢障害支援課長さんから「コロナ禍で人とのつながりの大切さをあらためて感じる今だからこそ、こうした活動がこれから先も活発に続いてほしい」との挨拶がありました。

区老連酒井会長は「この会は女子大会。これが広がって市内の各区で行われるようになれば、横浜市でグラウンドゴルフ女子大会が開催できるように、それを見越してがんばりましょう」との事でした。

何より交流を深めて皆さんが楽しそうにしている姿がとても印象的でした。

田坂保健体育部長から「ゲームは個人戦。8ホールを2回で計16ホール。参加者がとても多いので皆さんが楽しむために連打方式などを採用して時間内に収める工夫しています」と説明がありました。

高田から参加の方たちからは「とにかく和気あいあい。それに年齢が関係ないところが最高！個人プレーだけどみんなでワイワイが最高！」

また「青空の下でみんなで一緒にプレイするのって本当に楽しいのよ」と教えてくれました。

第二楽生会の岩井シズエさんにお話をきくと、私はまだ始めて1年目だけれどもとっても楽しくて、すぐに仲良くなれて、地域を超えた大会があると新しい友達もできる、何より励まし合って健康に良いところが最高！」とお話になりました。

また本町第一親和会の船井洋子さんは「7年ほど続けているけれども何より リラックスできるところが好きよ、ホールインワンがあるとみんなで歓声をあげて一緒に喜べるのが最高です」とお話しくださいました。

女子大会ならでは華やかな大会もたくさんの運営の方々が入念に準備してきた結果でした。

ぜひ皆さんも港北区老人クラブ連合会に入会して楽しい催しに参加してみませんか？　4800人の仲間ができるかも！

港北区老人クラブ連合会☎（547）6506まで

えがお川柳

「こっそり」の反対語は「大っぴら」、類語には「こそこそ」「ひっそり」等々。こそ泥はこそこそ泥棒の略ですか……などと調べていると、埼玉県の方言「こそこそ」につながりました。「こっこっ」「少しずつ」を意味するのだそうですよ、へぇー。

調べるって、ほんと楽しい。皆さんもぜひ。

新垣先生

こっそり または自由　選者　新垣 紀子

副業も昔こっそり今堂々　だいちゃん
こっそりと食べても猫はみのがさぬ　たまのママ
目指すのはキン肉バアバジム通い　とも
こっそりと日がな指折り川柳を　ナイスショット
こっそりと風呂場で練習「北酒場」　漠然問題73
髭剃り後妻のクリームこっそり手に　鬚のパパ
パパサンタこっそり夜に贈り物　博子
子を寝かせこっそり楽し二人酒　二川徹
婆さんがこっそり隠す年金簿　文太郎
好いた仲木陰でそっと手を握り　前田浩一
こっそりして本家へ行くふりパチンコへ　マコト
振り向けば冬将軍が仁王立ち　山本とん一
こっそりと玄関開ければ猫が待つ　弓男
こっそりと今のアイドルビデオとる　よし
こっそりと測ってみても同じ事　わびすけ
へそくりの額を確かめ苦笑い　アチロー
こっそりとのぞいてみたい妻サイフ　稲村星笑
こっそりと金をごっそり盗み出す　うすいかつじ
こっそりと家を出て暮らすひっそりと　うすいかつじ
枕辺にプレゼント置くサンタさん　艶競
多数派の影にいつでも潜んでいた　おさむ
びっくりした妻のへそくりこっそり見た　九十才男
新リーダー影でこっそり素振りかな　京
こっそりして冷や酒あおりそのうまさ　ケイ
徒党組み海のコソ泥やり放題　小林
こっそりの昼飲み今は堂々と　坂井啓児
✦　自由吟　✦
懐の温暖化待つ歳の暮れ　新横浜太郎
訪日はお断りですオミクロン　二川徹
静養してマスク美人だ小池知事　文太郎
オミクロン来れば頼られ尾身苦労　磨実久
旬の物食べて寿命が少し伸び　山本とん一
内緒だと言えばたちまち知れ渡り　好子
頑張るね還暦過ぎのフラダンス　アチロー
フトコロは近頃減少コロナ並　稲村星笑
眩しくてカーテンを引くありがたさ　艶競
大人用オムツをはいてバス旅行　おさむ
damcyuでレシピ以上に減るワイン　小林
大谷さんオフシーズンも貫タイム　スナやん
取り込んだセーター畳み落ち葉髪　だいちゃん
いま日本コロナに揺れて地下も揺れ　とも

えがお俳壇

公園や道路に落葉が積っています。今月も沢山の投句有難うございます。気になったことが、一つ。季語の重なりが多く見られました。句の焦点が呆けるので出来るだけ一句に季語一個としましょう。

次はセーターです。是非温まるセーターの一句を。

大垣先生

落葉　または自由　選者　大垣 鹿乃子

落葉一つ除くゴルフの選手権　文太郎
大木のぐるり桜の落葉掃く　さくらんぼ
かくれんぼ落葉蹴散らし静まりぬ　好子
吹き上がるいちょう落葉にしのぶ里　ケイ
二川徹　二川徹
金風似ていちょう落葉をかぶる孫　坂井啓児
朴落葉ばさりと落ちて向きは裏　坂井啓児
信玄の隠し湯訪ね落葉踏む　賢一
ふるさとのさくらロードの落葉かな　芽
バスの尻落葉舞い上ぐ港町　るみ子
溢るるはやさしき音や落葉籠　容一
かさこそと落葉の中を吾子のゆく　喜美子
✦　自由　✦
ポックリが履けず泣く吾子七五三　とみ子
冬ざるる夜泣きの声の届きけれ　敦子
酉の市重き熊手の覚悟かな　三徑
小春日や話し上手に聞き上手　文太郎
風立ちて遠汽笛聞く小春かな　久子
朝冷や歩幅大きく前へ前へ　和美
ナイスショット　由紀子

えがお俳壇

こんにちは。「港北えがお」の短歌のコーナーです。今月のお題は「枯」または自由詠です。いよいよ冬到来ですね。早速みなさんの歌を見ていきましょう。

枯　または自由　西巻 真 選

ショパン弾く駅中ピアノの若者に我も囲みて暫し憩えり　大石規余江

最近いろいろな駅でピアノがおいてあるのを見かけるようになりました。その周りに聴衆が集まっているのですね。作者もそれを聞いている。よほど素晴らしい演奏だったのでしょう。

「只今」と玄関先の梟のマットに言へば誰や居るごとし　北川幾代

よく分かる光景です。誰もいないのに、うちに帰ってくるとなにかに「ただいま」と言いたくなります。玄関先の梟のマットも笑っているのかもしれません。

石壁の真っ赤な蔦も今朝は枯れ静脈のごと生きて張り付き　坂井啓児

蔦が静脈のように張り付いているというのは、鮮やかな見立てだと思います。下の句、「張り付き」といい差しのまま終わらせるよりは、「張り付く」としっかり止めたほうがより読者に伝わりやすいと思いになると思います。

屋根の上に泉のごとく光湧き浄化されつつ今日が始まる　おもなが屋

朝日のことでしょうか。泉のごとく湧いている光に浄化されていくという自分の体験を歌になさっていますね。朝日を浴びて、一日をこれからスタートさせようという作者のすがすがしさが伝わってきます。

生命は四十億年前に出ず枯れゆく我の心豊かに　博子

生命が四十億年前に始まった、そういう起源を考えていると、自分の心が豊かになってくる、そういう歌だと思います。太古のことに思いを馳せていると、自分の不思議さに力がみなぎって来るのはよくわかりますね。

冬色に変わりし樹々の中にぬて椿の緑したたるごとし　鈴木宗子

簡潔でとても良い歌です。いろいろな樹木が冬色に変わってくるなかで、椿だけは生命力を持っている。そういう様子をよく観察できていますね。

来月もたくさんのご投稿お待ちしております。

えがお俳壇

今後のお題

川柳の題

十二月末〆　音
一月末〆　あっぱれ
二月末〆　腹が立つ

俳句の題

十二月末〆　セーター
一月末〆　初詣
二月末〆　余寒

短歌の題

十二月末〆　餅
一月末〆　豆
二月末〆　芽

自由題も歓迎。投稿を お待ち致しております。

文墨投稿専用QRコード（スマホ用）

メールは→　kouhokuegao@gmail.com　HP http://kouhokuegao.com/toukou

小川さんの港北区みどころ探訪！

綱島諏訪神社と神明社

綱島駅からすぐのところに、綱島街道を挟んで「諏訪神社」と「諏訪神明社」があります。

初詣でお馴染みの諏訪神社の創建は江戸時代初期の二八〇五年と言われ、南北綱島村と呼ばれたこの地区の鎮守さまとしてお祀りされたようです。

「諏訪宮」と書かれた大きな鳥居をくぐり、階段を登り左へ折れると赤い社殿が現れます。

境内に大きな本殿のほかに「稲荷社」と「琴平社」もあり、熱心にお詣りする方も見受けられます。初詣で賑わう前の静かな時にゆっくりお詣りするのもいいですね。

訪れた日は、本来は「七五三」の行われる日でしたがとても静かでした。ちょうど「菊花展」が行われていて、端正込めた菊の花がきれいに並べられていました。

反対側の急な坂を降りて綱島街道に出て向かい側に渡るとこんもりと木の繁ったところの急階段の上に「綱島神明社」があります。

百段で急な階段なのでなかなか上ってみる勇気が湧きません。

ちょうど中程で振り返ると、道路の向こうに諏訪神社の森が見えます。

諏訪神社や神明社が建られたころは、同じひとつの山の上に畑と森をはさんで地続きで二つの神社があったそうです。

大戦時に産業道路として日吉まで整備された綱島街道に分断されてしまった訳です。

神明社ですが現在は跡地で、「綱島神明社」の碑が建っているほか、綱島温泉が県の名勝史跡に選ばれた記念に建てられたという「桃雲臺（とううんだい）」と書かれた碑があります。

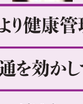
綱島が日本一の桃の名産地であった当時、神明社から見降ろす一面の桃畑が、まるでピンク色の雲の上にいるようだったことから名づけられたということです。さぞきれいだったことでしょう。

昔を忍ぶことができたひとときでした。

えがおの占い 今月の運勢 12月15日～令和4年1月14日

もう年末！本当に１年は早いですね。少し緩んだコロナ禍の世間の風潮が心配ですが、大晦日には心の中で手を合わせ１年の感謝をしてくださいね。

真龍堂では「えがお２月号」にて平成４年壬寅年、十二支の１年の運気を掲載いたします。



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	年が明けると徐々に明るい兆しが	午	何より健康管理を第一に
丑	年の瀬は焦らず慌てず落ちいて	未	融通を効かして好転へ
寅	自分自身を見つめなおしてみては	申	思いがけないことが起きる時
卯	辛抱は意外にも吉運への早道に	酉	後半に吉報あり
辰	我を通さず素直に	戌	決めごとは後半に持ち越して吉
巳	気持ちを集中して前進！	亥	敢えて好転を望まず平凡が幸運

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