月曜囲碁の会

日吉 平成15年に始まった月曜囲碁の会は会長の石渡さんと長田さん佐相さんと新堂さんで始めた会です。

当初14人から今31人のメンバーがいらっしゃいます。定年後の男性こそ交流を持ちみんなと楽しい老後を過ごしてもらいたい」と始まりました。毎週月曜日の午後1時から5時まで第4週は火曜日に日吉地区センターで開催されています。

石を並べることができる初心者から日本棋院の4段の方が参加しています。

人気は総当り戦。毎年1月から3月まで、参加メンバー全員が必ず対戦を2回ずつ行い、実力に合わせたハンデをつけた点数で会全体で競うのです。

毎週の集まりの後は自由参加の飲み会と、その後も自由参加のカラオケ会でたっぷり1日楽しめます。

「こちらの会のおかげで自分の他の趣味や工芸など、お互いに楽しむような仲間もできてきました」と楽しみの和が囲碁から大きく広がっています。

大正13年生まれで94歳の人から60代までと幅広い年齢の方々が囲碁を楽しんでいます。

写真左から　会長の石渡進さん(82歳)長田敏信さん(81歳)佐相正さん(80歳)新堂啓蔵さん(82歳)プラチナ世代ですね！

会員の仲間は石を並べることができる人以上の入会希望者を募ります。

ぜひお越しください。

年会費が1年間4000円入会金は1000円です。

お問い合わせは会長の石渡さんへ☎(561)0143までお気軽に。

参加されたみなさんと記念撮影。どの方も優しい笑顔で優しい雰囲気です。男性が集まると仕親です。ぜひ仲間探しにいかがでしょう。

えがおdeプラチナFASHION塾！

素敵な色合いの「髪色」　自然な色で楽しむようにしています。自然な髪色と相まってグレーのオーバーオールがとても落ち着いた印象ですね。今回はピーチレッドとワインレッドの2種類を着こなしていただきました。優しい雰囲気と相まって、どちらもお似合です。

池内陽子さん

昭和14年1月11日生まれ
大倉山在住57年　レース編みとドライブが好きなおしゃれさん。この春はこれまでより明るい春の色合いにチャレンジ！

普段からつい地味な色や落ち着いた色を選んでしまうとおっしゃる池内さん。

明るめな赤やピンク、そして巻えりなど落ち着いた中にも華やかな印象ををを選んでみました。

今回のポイントはグレー。グレーはどの色もきれいに見せることができるとても重要な色。特にミディアムグレーやライトグレーなど使い勝手も良く重宝するアイテムは炎頃。ぜひ一着をワードローブに常備しましょう。

塾長の倉屋先生

塾長に来てほしい方は「えがお編集部」までお申し込みください。

掲載希望の方

掲載希望は編集部までご連絡ください。

①えがお編集部に電話
090830510 06
②FAXで情報送信
0452096432
③電子メールで送信
左下QRコードで送信

toukou@kouhokuegao.com

とうこうアットマークこうほくえがおどっとこむ

なかよし童謡愛唱歌の会

大倉山 童謡愛唱歌の会は始まって15年。先生は国立音楽大学声楽科を卒業し歌やピアノ教室での指導経験豊富な渡辺先生です。

明るい指導法の渡辺先生

童謡と聞くと簡単、というイメージでしたが歌ってみると大変楽しく、また内容の濃い感情豊かな深い歌を歌う事ができます。

この日は「春の小川 汽車ぽっぽ 早春賦 菩提樹」などを歌いました。

発声練習や腹式呼吸をしっかりやることで顔がみるみる健康に、大きな声を出すと気持ちもすっきり。そして心がときめく。

最初に歌詞を朗読、次に抑揚をつけて大切に読み上げる。「言葉をかみしめるように」とアドバイス。メロディーがなくても情感がしっかりと伝わります

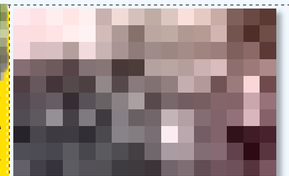
作曲者の気持ちや歌詞の意味、季節や時代も捉えるように先生の的確な指導があります。歌うと皆さんのお顔も生き生きとしています。

大倉山記念館で開催される会の、火曜日午後の部は若干空きがあります。この機会に参加してみてはいかがですか。

童謡や愛唱歌の素晴らしさをしっかりと実感できる満足な時間になります。

和気あいあと楽しいおしゃべりや季節の話題など仲間・友達がきっとできます。

連絡先　渡辺先生
☎(563)8692
なかよし童謡・愛唱歌の会



→男性陣から「ぜひ男性の参加をお待ちしています」ぜひ挑戦を！

フォトクラブ日吉

日吉 今年で22年目を迎える老舗クラブで、フイルム時代から活動してきています。

第2火曜日の18時～21時まで、写真を深く掘り下げています。参加者は渾身の写真を毎月5点プリントアウトして持参。その作品を長沼勝先生が丁寧に講評をしてくれます。

写真のジャンルは風景、スナップ、造形等で、どの作品も素晴らしい作品でした。

先生のアドバイスが的確で、皆さんは真剣な表情で聴いていました。活動は毎月の月例会、撮影会、文化祭、5月に行われる写真展。**(左下記載を参照)**

ほかの趣味に熱中していた人でも「今では写真の方がワクワクする」と声を揃えて話してくれました。

写真講評のキーワードは「ピント・絞り・シャッター速度・被写界深度・色合い・プリント・縦横位置・色温度・撮影時間・トリミング…」非常に多くの話題が飛び交っていました。

4月から偶数月はプロ写真家の門井ゆりか先生が、奇数月はこれまで通り長沼先生が講評してくれます。

現在19名の会員のうち女性が5名。ぜひ一度気楽に参加してみてください。見学大歓迎。連絡先**090(8113)5875**駒井さんまでお気軽に。

お知らせ
第22回フォトクラブひよし写真展
入場無料
5月11日(土)～18日(土)
慶應義塾大学来往舎　日吉駅下車 大学キャンパス内イチョウ並木を直進し右手のガラス貼りの建物10時～17時　(12日休館・18日は16時まで)

次号に続く

えがお川柳

新天地 夢は膨らみますが、隣人はどんな人かと不安もちょっぴり(それは相手にとっても同じ)。私のお隣さんも最近引っ越してきました。今時は挨拶になど来られませんが、かわりに飼い猫が毎朝ベランダにやってきて、「おはよう(オヤツくれ！)」と鳴くんです。猫も新天地を満喫中。

新垣先生

「引っ越し」または自由　選者　新垣 紀子

転勤のダンボールには夢、不安
何もない下のお部屋で懐かしむ
転勤で始まる新たな一ページ
お引越し連想ゲームはキャンディーズ
ふるさとへ転居の便り介護かな
引っ越しのバイトで作る力こぶ
引っ越して帰巣本能試される
蝸牛引っ越しなしで世を通し
転校生都会の風をなびかせて
心配なことばかりです子の転居
飲むほどに妻の引越し願う夫
半畳のトイレが好きで引っ越した
アリさんとネコが仲良く荷を運び
思い出がゴミの山から覗いてる
いつからか君は僕にお引越し
結婚で4回引越しと落ち着く
引っ越したその日荷物の中で寝る
しがらみを脱ぎて嬉しサ高住
元の家途中下車して遠回り
千の風私はここよお父さん
新天地引っ越す先は夢一杯
引っ越して増える借金段ボール
引越し蕎麦持っていってもだれも出ず
新居には楽しさ持って行こ
お隣の奥様敵かな味方かな
引越しで置いていきたい役立たず
隣人が美人かどうか気にかかり
浄土へは荷物持たずに軽々と
引越しは昔リヤカー今3トン車
1人での暮らし望んで後悔す
満開を去り赴任地はまだ蕾
引っ越しの都会四角い空ばかり
八年の避難所ぐらし高台へ
自由吟
春めいて春を探して上手あるく
無色の日色付け出来るゴミ出し日
宝クジ当たって足りぬ保釈金
くそじじい誰が教えた孫の口
平成のおわりでせぐニュースショー
さくら うめ いずれ梅ほし うばざくら
たわいない話で孤独寄せ付けず
少子化のチャンスを生かせ受験生
終活で出した思い出捨てきれず
ナイスショット　なおちゃん
なべさん
けやき坂70　むのさん
キコ　はる
こっこ　二川徹
讃岐うどん　前田浩一
讃岐うどん　マッキー！
多笑　マッキー！
棟方義次　都
棟方義次　やすさん
タマのママ　山本とん一
タマのママ　山本とん一
チャコ　よしわこ
としお　稲村星笑
としお　おさむ
とも　かっちゃん
棟方義次　ナイスショット
あすなろ　山本とん一
あすなろ　野良猫の食欲旺盛春きたる

えがお歌壇

令和という新元号が発表されました。えがお歌壇と歩調を合わせ、新しい時代の幕開けです。令和の典拠は、『万葉集』の巻五、梅花（うめのはな）の歌三十二首并せて序」です。万葉集の人気が高まっています。この時期にぜひ万葉集に触れてみることをお勧めします。

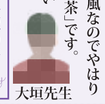
えがお編集部選

「桜」または自由

旅の山人なき里の桜花咲くも散るのも遠き出来事
わが恋のごとくそこだけ華やかに山桜咲く淡くふうわり
桜木の咲き盛りをり綱島の人の流れが絶えず華やぐ
残る年あと何回なのか数えおり桜吹雪に我散る思い
青空の中に咲きいる桜色太古も今も人を惑わす
君の肩桜の花びらふとときまりそのまま行こう君が輝く
この川のすべて春の色となり桜浮かびて流れゆく今
この春に咲くことが無く錦が丘名所の桜の悲しき姿
桜越しに我が樽町を一望す花びらのごとく屋根並びおり
わが友のお墓参りに桜散るひらひらと散るハラハラと散る
満つ花も吹雪ける花もいちめんに散り敷く花も三渓園に
めぐりくる亡夫の葬送想い出す桜満つ季の愁桜忌とす
春風が通り過ぎたと花見会手をつなぎいる老夫婦あり
慶応の銀杏並木が春の陽に桜舞う時入学のころ
桜の便り待たずして逝った恩師の教え再び胸打ちて居り
恩師より手ほどきを受け今日まで短歌楽しむ吾追悼す

えがお俳壇

五月一日より元号も【令和】となります。良い年であることを祈ります。梅は終わりましたが風薫る気持の良い季節です。「春風」の本意は暖かく柔らかに吹く風なのでやはり明るい作品が多かったようです。次号は「新茶」です。傍題に走り茶、古茶などあります。美味しいお茶を飲みながら香り高い一句を。



大垣先生

「春風」または自由　選者　大垣 鹿乃子

春風の日本イチロー引退す　玲邦
縄跳びの音のせてくる春の風　とみ子
猫いまだ夢見心地や春の風　喜美子
歩行器を押す背ナ撫ずる春の風　やす子
春風に少し明るいシャツ選ぶ　桜庭
赤ちゃんに笑ひかけられ春の風　清治
昼寝する柴犬丸き春の風　忍
平成の濁世抜ければ春の紅　千代子
犬の名は「みちざね」梅の香と散歩　恵子
春雨やカルボナーラは温かき　清治
手話に差す日のやわらかし桜草　京子
街路樹の色濃き影や島の春　いちお
春満月昭和の唄を肩組んで　往正
野良猫の食欲旺盛春きたる　さわ子

今後のお題

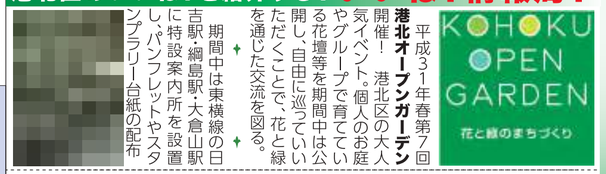
川柳の題
四月末〆　ほのぼの
五月末〆　競う
六月末〆　恥しい

短歌の題
四月末〆　緑
五月末〆　茶
六月末〆　雨

俳句の題
四月末〆　新茶
五月末〆　蛍
六月末〆　心太

ご意見やご投稿をお待ち致しております。
〒222-0032
港北区大豆戸町423-3
菊名台ハイム102
FAX(299)6432
えがお編集部　文壇係

第7回港北オープンガーデン



平成31年春第7回開催！　港北区の大人気イベント。個人のお庭やグループで育ている花壇等を期間中は公開し、自由に巡っていただくことで、花と緑を通じた交流を図る。

期間中は東横線の日吉駅・綱島駅・大倉山駅に特設案内所を設置し、パンフレットやスタンプラリー台紙の配布や各会場の見どころや行き方を案内します。

昨年の87会場から今年はなんと100会場に！

東京2020大会の英国代表チームのキャンプが区内で予定されていることからオープンガーデンの発祥の国イギリスより**ひつじのショーン**も親善大使として登場。ミズキーと一緒にオープンガーデンにスタンプラリーの形で参加。会場のうち5ヶ所にスタンプを設置。楽しみですね。

87番の錦が丘・花の小徳(錦が丘15-1)の乙女椿

公開期間**4月20・21日 5月11・12日(土日)**
10時～16時
問い合わせ　☎(540)2229　港北区役所区政推進課企画調整係

港北区のいいね！を紹介する！いいね！情報局！

えがおでは皆さんからの投稿をお待ちしています。
港北区のおすすめ、例えば美味しいお店や絶景ポイント、素敵な人プラチナ世代が気になることも調べて記事にします。
222-0032　港北区大豆戸町423-3菊名台ハイム102
えがお編集部までお気軽にどうぞ。
右の赤いQRコードでえがおメールアドレスが出てきます。

えがおの占い 今月の運勢

4月15日～5月14日までのあなたの運勢をお知らせします。

子	火の取り扱いに要注意	午	幸福感に満たされ優しい心に
丑	思わぬ人から助け舟がある時	未	人生を勝ち負けでは決めぬこと
寅	驕らぬ心に福来たる	申	詐欺やアポ電に気を付けて
卯	深酒は運気をダウン	酉	身の丈に合った生き方を
辰	私は私、見栄を張らずに前進	戌	勢いに乗ってレッツゴー！
巳	名誉なことにご縁がありそう	亥	物欲を捨て精神の充実を図る月

監修・新横浜 占いの真龍堂
https://www.shinryu-do.com
「良心的に、現実的に」をモットーに占術をツールとしたカウンセリングルームを新横浜で開業中　占術方法 周易 四柱推命 気学 宿曜 八宅風水 タロットカード

街の本屋で始める、生涯学習
趣味の連続講座、開催中！
HAIKU 俳句和の会 毎月第1土曜日 11時～13時半 500円
GUITAR ギター講座 毎月第4土曜日 14時～16時 2500円
HAIKU 俳句レンジ 毎月第4土曜日 11時～13時 500円
SENRYU 川柳をつくろう、楽しくろう！ 毎月第2土曜日 11時～13時 500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

階段介助　透析通院　急な外出　ベテラン在籍
福ちゃんパワー
車椅子での外出は階段が多くて無理
介護施設から急な外出や通院ができない
お墓参りや記念撮影に行きたいが無理だ
階段介助は得意！　車椅子専用車有り　透析通院もお任せ　事前予約制です
地域をしっかり支える！訪問介護・移送サービス
横浜市港北区篠原北257
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
まずは相談！ ☎045-421-1339

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。
一地一番元気じゃ
見積もり、採寸、取り付け、配送も無料よ
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！

未経験者大募集！！
港北区・鶴見区・都筑区・緑区の方！
60歳以上大歓迎！！
誰でもできる簡単軽作業！
週1日からでも勤務OK！
余暇を利用してお小遣い稼ぎしませんか？
まずはお電話を 042-710-2920
勤務地は横浜市・川崎市・町田市と勤務地多数♪時給：983円～
交通費：規定内支給　曜日：週1日～OKです！　まずはお気軽にご連絡下さい！！
株式会社プライムスタッフ　派13-300106　東京都町田市原町田6-29-4 寺田ビル4F
TEL：042-710-2920　FAX：042-710-2919

ココロもカラダもずっと健康でいるために
健康チェック
健康 運動 交流
食生活・運動・社会参加でこんなに変わる！未病改善でスマイルエイジング！
健康チェックをしてみませんか？参加費は無料です！お気軽にご参加ください！
測定内容は
1 体組成計
2 骨密度
3 血圧
4 血管年齢
5 握力
6 足指力
測定後、簡単な体操 試食を交流しながらをします♪
4/25(木)　*Dayひよし　日吉5-24-33
5/27(月)　*きらり港北　新羽町868
6/25(火)　*Dayひよし　日吉5-24-33
045-561-3030
(月～金 9時～17時)
連絡先　福祉クラブ生活協組合 日吉センター

第2回認知症講座

えがおオリジナル認知症講座

認知症には脳の障害を受けた場所によって、いろいろな種類があります。

一番多い認知症は**アルツハイマー型認知症**です。ベータアミロイドというタンパク質が数十年かけて蓄積され脳の働きが少しずつ失われていきます。**脳が萎縮**（脳の容積が減少して全般的に機能が低下します。

進行はゆっくりですが、脳全体が萎縮していくために症状も様々です。

症状の中で代表的なものは**記憶障害**です。主に新しい記憶を保つ事ができなくなりやすいと言われています。

軽度の頃は、**同じ内容の話や質問を繰返す・数分前、数時間前の出来事をすぐに忘れる・同じ内容の話や質問を繰返す**というような症状があります。

中等度になると**季節に合った服装を選ぶことができなくなる・同じ商品を買ってしまう・新しい家族の名前を記憶できない**ということがあります。

重度になると**家族の区別がつかない・一人で着替えができなくなる・排泄がうまくできない**ということがあります。

肝心なことはその人の性格や環境などのさまざまな要因が影響しており、症状の出方は同じものは無いという事です。

ですから、最も大切なのことは**認知症の人をよく知ること**なのです。