港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー「えがお」　通巻17号　令和元年6月15日発行　令和元年7月号

えがお 7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

えがおの作り方教えます！

7月8日(月)18時～20時　参加費500円
KUVアネックス(菊名駅西口徒歩2分　錦が丘17-7)にて「えがお」などローカルメディアの発行や高齢者の地域情報に興味のある方。
☎090−8305−1006までお気軽にどうぞ。

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

木村 冨久子さん 102歳

CONTENTS

特集 木村 冨久子さん　102歳
えがおdeプラチナFASHION塾
KTO体操
朗読の会　うぐいす
真向法体操
認知症サポーター養成講座
えがお文壇 川柳 俳句 短歌
パン焼きの会
えがおの占い
発信広場　集います
えがおの先生！
編集後記
港北警察署よりお知らせ

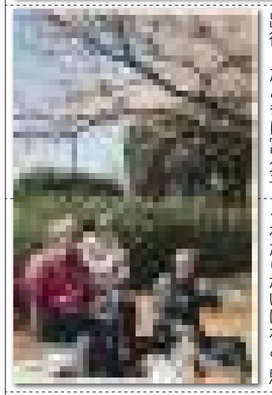
お金を振り込んで！
キャッシュカード預かります！
少しでも不安に感じたら↓
港北警察署 546-0110

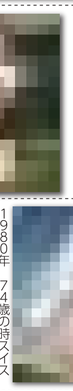
常に明るく笑顔でいる事よ

木村（きむら） 冨久子（ふくこ）さん

大正5年11月21日生まれ102歳。東京都北品川で生まれる。商社マンの父はイギリスから機械を輸入するコーディネーター。父の仕事の関係で麻布へ移り、小学校3年の時に、また横浜へ引っ越す。(生家は伊藤博文の屋敷のすぐ前。)

小学校の頃から船来の靴や服を身に付けていた。フェリス女学校に中学から入学し、5年間を過ごす。リレーの選手を務めることもあった。卒業後はYWCAの商業科で英文タイプを学ぶ。技術を活かし保険会社に英文タイピストとして入社。23歳の時に結婚。


1969年5月21日　63歳の時、待望のフィリピン旅行。


1980年　74歳の時スイスマッターホルンにて撮影した。

夫は、二つ年上の兄が出征したときに冨久子さんだけでなく家族を支えてくれた優しい人。娘の幸子さんを授かる。

三年後に通訳としてフィリピンに赴き、マニラ支店勤務。しかし戦争に巻き込まれミンダナオ島でこの世を去った。夫の家族も支えてくれたが、冨久子さんは保険会社の仕事で定年まで勤務。その後新たな保険代理店から依頼され、80歳まで保険代理店の保険部長として活躍した。現役時代に、お花の先生や、またお茶、書道、俳句などを嗜み、旅行を楽しみ、多くの活動をこなす。

今は幸せですかと尋ねると「幸せと言わないとバチが当たる位だわ」と話す。また「この歳になると先の事はよくよくわからないけれど、思い出を振り返りながら生きるのはとても幸せよ、今まで考えてもいなかったことを思い出したりするのよ」と語る。

選挙の際には不在者投票をこなし、その後、家族で岸根公園まで足を延ばしてお花見。大好きなお酒も機会を見て楽しんでいる。

今一番嬉しい事はなんですか、と尋ねると「友達が顔を見せてくれることね」とにっこり。

これからのプラチナ世代に「言と言うと「少しでも、ちょっとでも声をかけて、その場を暖かい空気にすることが大切よ、黙ってなんていないで、笑顔で接して。えがおの人に悪い人はいないから」としっかり伝えてくれた。

大切にしているのは「常に明るく笑顔でいる事よ」今でも生のもの、特にお刺身が大好きな木村さんのその笑顔はキラキラ輝いていた。

水道局からのお知らせ

水道局の職員や委託事業者を装い、「配管調査」や「漏水調査」と言って訪問する不審者情報が多く寄せられています。水道局では、お客さまからの依頼がない調査は行いません。不審な訪問があった場合には、必ず身分証の提示を求めてください。「おかしいな?」と思ったら水道局お客さまサービスセンター ☎847(はちよんなな)-6262 までご連絡ください。

お問合せはお気軽に!!　フリーコール 0120−730−323
（お問合せ年中無休　9:00 ～ 17:00）

完成特別セット価格 98万円～ ※別途管理料がかかります
建墓ローンもご利用いただけます ご遠慮なくお申し付けください
葬儀も回忌法要も出来ます
個人墓・夫婦墓もOK
ペットと一緒に眠れる霊園
諸設備完備で境内美観
大倉山熊野霊園
所在地：港北区師岡町 1168　管理者：宗教法人 法華寺
創生セレクト株式会社
東京都港区芝公園 1-3-10　PAE芝ビル

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
◆ 関節や筋肉の痛み、筋力低下等でお困りの方
◆ 健康保険証が使えます（医師の同意が必要）
◆ 交通事故でケガをされた方の保険治療も可能
◆ 施術スタッフ（鍼灸マッサージ師）大募集
からだ元気治療院　横浜港北店
☎ 045-620-0597
https://www.ogawa-hompo.com
体験受付中!!

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 003

武内（たけうち） キミノ（きみの）さん

音楽療法士　声楽講師　声楽家

港北区で生まれ育った音楽療法士さん
幼稚園、菊名小、篠原中、洗足学園声楽科卒業の先生。　介護士の資格を持つキミノ先生は、子ども～シニアのピアノ・声楽・エレクトーン教室を運営中。
地域や介護施設などの集いでは音楽療法を実施。
キミノ先生、川上先生、橋本先生の3人で訪問してくれる音楽療法は細やかでパワフル。知らないうちに身体の改善や脳トレ、友達作り、互いに支え合うような当たり前の空気を取り戻す効果もあるとか。　単なるレクリエーションと違った高齢者専門としてのQOL(生活の質)や残存機能に配慮した音楽療法です。

どなたでも参加できる「歌って健康教室」のご案内

菊名コミニティハウスで毎月第3金曜日10時～11時半。参加費500円。直接会場へお越し下さい。大きな歌声で笑顔いっぱいです。音楽療法の力をぜひ体験してみてくださいね。

↑キミノ先生の音楽療法の模様。明るく楽しくを実践！　知らないうちに身体も心もリフレッシュします!(参考写真)

教室情報

港北区大豆戸町1195
JR横浜線・横浜市営地下鉄「新横浜駅」より徒歩3分。
☎(401)3516
午前9時～午後2時
*留守の場合は、お名前と電話番号を伝言ください。

http://www.kimino-music.com
ホームページでは教室の様子や歌声も
右のQRコードで動画の確認可能です。

えがおの先生になりたい、披露してもらいたい、
☎090−8305−1006　info@kouhokuegao.com

えがお広場

花火 花火大会 新横浜花火大会2019 **7月25日(木)19時半～20時** 新横浜公園 帯 雨天決行、荒天及び河川増水時は中止。順延無し。☎(681)3906

募集 未来これから塾 全日程10時～12時(すべて土曜)①6月22日これからのお金の管理 ②7月20日様々な老人施設 ③8月3日相続・遺言 ④9月28日後見 ⑤10月19日大人のマネー教室 ⑥11月16日有料老人ホームのいろいろ ⑦12月7日自分らしいエンディングノート 興味のある方は、どなたでも(定員30人)参加無料 ※申込み必要 申込み6月21日(金)まで ☎・窓口☎(542)7207 村井・大塚さん

講座 つなしまサマーフェスティバル 7月6日(土)～7日(日) イトーヨーカドーバデュ中央広場 6日(土)9時半 子ども110番の家～12時半 フリーマーケット&模擬店 7月7日(日)10時20分～16時40分 ステージアトラクション 10時20分～ オリジナルアート&クラフトイベントスペース&模擬店 主催つなしまサマーフェスティバル実行委員会

教室 介護者教室 一日宅での介護技術講座 基本編 7月10日(水)13時～14時半 日吉本町地域ケアプラザ 無料 申し込み受付中 日吉本町地域ケアプラザ☎(566)0360

募集 初夏のビーズ 初夏のビーズアクセサリー アジアンテイストのアクセサリー作り 2回連続 7月3日(水)・10日(水)10時15分～12時15分 師岡コミニティハウス 対象成人女性先着15名 参加費2000円 申込は☎・来館で。☎(534)2439

交流 サロンみち 地域の皆様の「集いの場」ティータイムをとりながら、皆で楽しい時を過ごします。気軽にご参加ください。場所 まめどスペース「結」大倉山駅6分 参加費300円 7月22日(第4月曜)「夏のスープ」試食とお話 申し込み 福祉クラブ生協日吉センター内ワーカーズコレクティブ路(みち) ☎(561)3030

募集 苔玉作り 室内を緑で彩る「苔玉づくり」初心者でも簡単に作れる苔玉づくり体験。7月12日(金)13時～14時半 先着12人 費用1000円 ☎・来館(申込み6月18日10時～)師岡コミニティハウス☎(534)2439

募集 七夕祭り ふれあい七夕祭り 短冊に願いを込めて 7月5日(金)10時～11時10分 菊名寿楽荘 飾り付け 保育園園児の歌・鍵盤ハーモニカなど 主催問い合わせ先 菊名寿楽荘☎(433)1255 施設開放のためどなたでも入館、参加できます

体操 3B体操 無料体験全2回 7月30日13時～14時・8月6日10時～11時(火曜) 菊名寿楽荘 7／15から申し込み開始 先着15名 窓口・☎ どちらか1回の参加でも可 参加費無料 3Bはボール・ベル・ビルダーで運動 ☎4331255

募集 染め物 木綿のハンカチでオリジナルの柄や色合いを楽しみましょう。7月21日(日)10時～12時半 樽町地域ケアプラザ 講師 原田聖也氏(陽睛里工房主宰) 参加費300円 持ち物・エプロン・ゴム手袋・持帰袋 定員20名申込みは6／30まで☎(532)2501

演奏 フラメンコギター アトリエKギターサークル 7月7日(日)12時～12時45分 フラメンコギター・ミニ演奏と体験タイム ラテン・ウォルクローレ、タンゴ、フラメンコ等ギター演奏に興味のある方是非お越しください 無料 大倉山記念館☎(544)1881

講座 スポーツと健康づくり 港北区制80周年記念 日テレ安村直樹アナによる講演会「スポーツと健康づくり～ラグビーが教えてくれたこと～」 7月7日(日)14時～15時半 慶應義塾藤原洋記念ホール 定員先着500名(申込制) 申込代表者は、港北区在住・在勤・在学者 メールで代表者の氏名・住所・在住・在勤・在学先・☎・同伴人数(1名まで)・氏名・問い合わせ☎(540)2362 ko-undo@city.yokohama.jp

講座 出張市民講座 横浜労災病院×下田地域ケアプラザ 認知症の方への接し方 7月25日(木)13時半～15時 下田地域ケアプラザ 無料 先着30名 講師・樋口鉄也氏(横浜労災病院認知症看護認定看護師) 申込み7／4 10時～☎・窓口☎(563)9081

祭り 夏まつり 7月27日(土)13時半～15時半 樽町地域ケアプラザ 予約不要、無料、出入り自由 浴衣着用大歓迎！昔ながらかき氷、さかな釣りなど ☎(532)2501

健康 ポールウォーキング体験会 健康な毎日を送るためには適度な運動を。足腰の不安定な人も安定・安全・安心のポールウォーキングを体験してみませんか。7月25日(木)午後1時～3時 菊名地区センター 20名(先着順) 参加費300円申込・問合せ・まめどジニアクラブ大島☎携帯090(5778)6553 ☎(974)2733

講座 医療講座 「それって本当に認知症ですか？」講師新横浜フォレストクリニック院長の中坂先生 7月4日(木)13時～13時半 大豆戸地域ケアプラザ 申し込み制 ☎・窓口 無料 大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911小沼さん

散歩 港北ボランティア ガイドツアー 「温故知新：妙蓮寺から生麦へ」妙蓮寺から生麦 7月29日9時半～12時半 集合 妙蓮寺駅改札口前 妙蓮寺駅→宝蔵院→キリンビール工場見学Eメールで温故知新：T・住所・氏名・年齢 ☎・返信宛名を記入 300円(保険料等) 港北ボランティアガイド・港北区役所 ☎(540)2240 ko-kouza@city.yokohama.jp

七夕 師岡熊野神社 熊野神社星祭り 7月6日(土)7日(日)夕方～師岡熊野神社「家族の絆」短冊コンテスト・この作品も鑑賞できます。師岡熊野神社☎(531)0150

朗読 好きな詩とひとときを 6月30日(日)17時 ☎(090)(8305)1006 えがおの本間まで申し込みください。場所・KUVアネックス 菊名駅西口徒歩2分 錦が丘17-7 ネットワーク広げましょう！

募集 見学会 港北水再生センターと新羽車両基地の見学会。7月26日(金)10時～15時 港北水再生センター 無料・資格市内在住・往復はがき往所・氏名・年齢(全員) 参加人数 ☎を記入し→〒222-0037 港北区大倉山7-40-1 港北水再生センター へ6月28日必着。☎(542)3031見学担当

役割を持つことで健康増進！

えがおでは**記者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

貢献 地域貢献 / 催物 催し物 / 文化 美術・芸術 / 健康 健康に関係 / 学び 講演や講座 / 活動 運動や体操 / 音楽 音楽関係

えがおの講座　第2弾

第3回 携帯・スマホ・タブレット教室
携帯・スマホ・タブレットでメールやLINEをゆっくり教えます！
初歩の質問でもゆっくり丁寧に教えます！ 7月8日(月)参加費500円 15時半～17時半 (この間に自由にどうぞ) えがおの本間(8305)1006 えがおの本間までお申し込みください。

編集後記

印刷が1750部になり、ご意見を頂くことも増えました。嬉しい限りです。読者は継続して発行できる収入を確保すること。当面の課題を克服します。両親からもらった「克」という字は、力強く乗り越える意味。感謝と誇りを感じて毎日がんばります。　克

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー
えがお　7月号(第18号)
2019年6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

港北童謡の会
第152回6月25日（火）
指導　竹内雅挙先生
第153回7月16日（火）
指導　柴山秀明先生
港北公会堂　会費　900円
先生の指導により参加者全員で童謡・唱歌を歌います。どなたでも参加できます。
直接会場へお越し下さい。
【お問い合わせ先】
代表　吉田奈美子
TEL:045-531-6390

試し読みキャンペーン実施中！
ご希望者に1回無料送付中します
電話 03-5542-0473 までお急ぎ下さい。

エールとは
「人生を全力で謳歌するシニア・若者の活力」を発信し、人生をいかに充実させるか、がコンセプトの人生百年時代にそなえた季刊誌です。
エール編集長が「シニア向け月刊誌」40年のキャリアを活かし、シニアである自分自身が面白く、年齢問わず、「こんな人生を送りたい」。そう思える内容を集めました。
お申し込み・問い合わせ 発行元 一般社団法人 百歳万歳エール事業部
〒104-0032 東京都中央区八丁堀 4-10-8 第3SS ビル 606
電話 03-5542-0473　FAX：03－5542－0483
https://www.yell100sai.com/　Email: hyakusai.yell@gmail.com

介護スタッフ募集！気になったら 045-564-3525
楽しく働いて！ダントツ報酬
常勤社員さんに、6ヶ月で10万円、1年で10万円の感謝ボーナス！
●しっかり働きしっかり稼げる
常勤社員さん（サ責ではない一般社員）に額面30万円超の実績あり！
●働く理由がしっかりしてる
地域の困ったをありがとうに変える お仕事！介護をする人も幸せに！

にっこにこケア社長の岡野です
広告内の上記、感謝ボーナスは当社の基準を満たした場合
株式会社にっこにこケア　〒223-0062
港北区日吉本町 3-33-13　（日吉本町駅徒歩 3 分）TEL045-564-3525　FAX：045-564-3526