銀鈴会コーラス

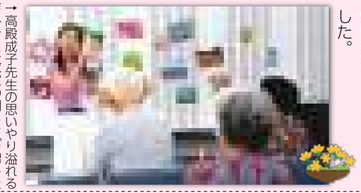
毎週金曜日3時15分から4時30分までのコーラスの集まりです。

明るい陽射しの中、30度を軽く越す日でしたが次々とメンバーの方が集まってきらっしゃいます。入室するとすぐに皆さん楽しい笑顔になり話が始まります。

というのもお部屋の中が何故かとても明るい。

よく見てみると壁一面にきれいな景色の写真、またアーティクルフラワーなどがたくさん飾られています。

なんとも素晴らしい雰囲気作りがあったのでした。



→高殿成子先生の思いやり溢れる声掛けに、教室の明るさが増したようでした。

参加できるときだけ参加できる形式で、若い方も年配の方も、どなたでも自由に参加することが特徴です。

この対応がとても好評で、14年前の発足以来、たくさんの方々が参加されています。

これはハットの横につけているアクセントのアクセサリーです。輝くアイテムをスクープを使用すると、華やかさがより強調されます。顔立のアクセントをもたらすやさを追加しています。ステージにはクッとした映えます。

鋼鉄地区センターで撮影しました。撮影をしていると「併優さん?」と尋ねられる場面もしたりにそう見えますよね!

倉屋先生から

宮地さんは昨年のショーの講習会でもひときわ個性的なファッションで印象的でした。

真っ白なスーツのセルフプロデュースはファッションセンスが素晴らしいです。

えがおdeプラチナFASHION塾!

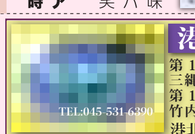
宮地　勝也さん

綱島に在住の宮地さん。2018年10月の綱島地区センターでのファッションショーに参加してことがファッションとの出会い。趣味のカラオケのステージでは「これこそ毎月のファッションショー」と趣向を凝らして楽しんでいる。ぜひ見てみたいですね。

今回は映画俳優を彷彿とさせる上下白のコーディネイト。帽子が好きで、種類も豊富。全部で20個以上持っているそうです。神戸で学生時代を過ごし、広告関係の仕事を東京で経営。引退した今はインターネットを駆使して服やアクセサリーなどの小物を、お得に購入することも楽しみになったそうです。宮地さんが使うと高価なものに見えてくるから、さすがですね!

出張専門オーダーメイド
スーツ・ジャケット・パンツ
ご指定の場所まで採寸に伺います。
介護施設・お一人住まい・横浜市全域 OK
父の日・母の日に感謝を込めた贈り物に
070-2194-8179
t.okazoe@soeru428.jp
出張専門オーダーメイド ジャケット&パンツ「ソエル」

港北童謡の会



TEL:045-531-6390

第155回9月17日（火）
三縄 みどり先生
第156回10月22日（火）
竹内 雅幸先生
港北公会堂　14時～16時
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。参加費900円
お問い合わせ　代表吉田奈美子 045-531-6390

懐かしい昔遊びも取り入れてみなさんも楽しく参加しています!

高殿先生は「音楽は空気と食べ物と一緒。ないと生きていけないのよ」と明るく話されます。

深呼吸から始まり、先生のピアノに合わせてリトミック・チョウやアリやゾウ等になって身体を動かし、童心にかえって音楽を楽しみます。その後いろいろな歌をたくさん唄います。

歌の情景をしっかりと味わい、先生の適切なアドバイスで皆さんが満面の笑顔に変わってきました。

篠原地区センター・ケアプラザの金曜の午後3時15分～4時30分までお茶とお菓子が付いていますいつ入ってもいつやめてもOKです。

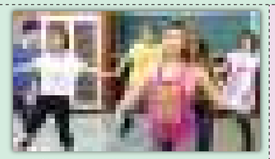
大綱中学校コミニティハウス等、他の地域でも活動しています。1回だけでもどうぞ　参加費1回500円　**連絡先船越さん☎090(4814)2834**

絵画サロン

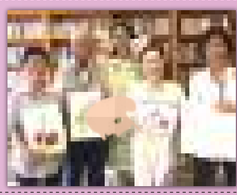
平成8年**大綱中学コミュニティーハウス**創立時に始まったサークル。

→先生は小濱先生。スタッフを頼まれていたことがきっかけで絵画教室を始めました。

「最初は恥ずかしくて絵手紙を描くのもおどおどしていた人が展覧会に出品するまでになるということも。



リズムに合わせて簡単な動作を繰り返すだけ。疲れた休憩ももちろんOK!



会員の田中さんは紙芝居またてばこのメンバー。絵本を通じて紙芝居に出会い、今は紙芝居に没頭中です。

参加されている加藤浅幸さんは23年前から参加。夜勤仕事後でも参加しています。

→加藤さんの作品

那須やえ子さんも夜の開催時に参加していましたが、自分のペースで描くときは題材・角度・技法・色また画法など自分で好きなように選ぶことができる。

お一人暮らしで楽しみが少なくなった方などは最適!ぜひ楽しい時間を見つけて一緒にご一緒しませんか絵手紙・水彩画・パステル画・色えんぴつ画など。

1回1500円入会金等はありません。

お問い合わせは小濱先生☎080(6523)1496　までお気軽に

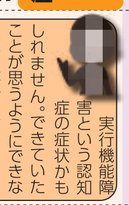
→那須さんの作品

石井光子さんは5年前に編み物から、絵に挑戦。色えんぴつ画・今は水彩画を。「絵を描いくことが楽しくて良いですよとの事です。

→石井さんの作品

絵を効果はストレス発散。日常は何かに縛られがちですが絵を描くときは題材・角度・技法・色また画法など自分で好きなように選ぶことができる。

参加中。「一生懸命描いて、絵の具を塗るときのワクワク感がとても楽しみ」と話します。



ズンバ教室

若い人と一緒に!音楽に合わせて♪

ラテンの動きを中心として、サルサやストリートなどのダンスのエッセンスを取り入れたダンスを通じた体操です。

一見すると高齢者と縁遠い感じですが、教室の中では**80代～90代の参加者もいます。**

家で長く座る・用事をする毎日ではなく、踊りやダンスを通じて新しい友達作り、心も体も気分もスッキリしません。

教室にはフィリピン・ブラジル・ペルー・コロンビアなどからきた外国人も多数来ています。

先生が踊っている姿を見よう見真似で動けばオーケー。若い人も初心者さんも、プラチナ世代さんも自分のペースでリズムを取るだけです。

心も体もスッキリします。月2回（土曜日）で1回500円。入会金無料。

大人・子供・年齢・国籍など関係なし。

楽しく、できる範囲で活発に踊りましょう。

異国にいるような明るい雰囲気の中でこれまでと全く違ったダンスを楽しみましょう。**新田地区センターで原則、毎週土曜日16時半～17時半。**

問い合せは**ズンバ公式インストラクターの伊藤ドルセ先生☎080(2133)7855**

陽気で明るいドルセ先生わかりやすいダンスです

リズムに合わせて簡単な動作を繰り返すだけ。疲れた休憩ももちろんOK!

福祉有償運送

高齢者の大きな悩み「外出したくてもなかなかできない」

バス停が遠かったり、途中に階段や急坂が続くなどの場合は外出が困難になってしまいます。

そんなときに頼りになるのが「福祉有償運送（移動）」です。

一般的にNPO法人などが利用者（要支援・要介護認定の人、身体障がい者など）に対して一緒に目的の場所（病院や公共機関など）や外出（墓参りや音楽会など）を実行するために自動車で一緒に出かけてくれるサービスです。

諦めていた孫の結婚式にも参加できることもありますよ!

原則的に自宅から目的地のその場所までのお出かけをサポートするものです。

タクシーは便利ですが料金や、乗る前と降りたあとのサポートが心配という方には便利です。

港北区内でこのサービスを提供している事業は実質3つあります。

団体によって内容はさまざまです。個性や特徴に合わせて事業所が選べるといいですね。

ケアマネージャさんに相談するのも良いですね!

←2019年9月取材時の目安です。

ら・む～ぶ港北さんの一例ですので、ご参考に。

娘とみなとみらいへ ショッピング（利用者は車いす）
平日　自宅(日吉)11時お迎え～
11時45分 クイーンズスクエア前 到着
走行距離　15km(片道)
所要時間(ワーク時間)　45分
基本料金+介助料　1,620円
ガソリン代　1,500円
移動経費　300円
合　計　3,420円(税込み)

港北区でサービスを提供している事業所

ら・む～ぶ港北　562-2705
福ちゃんパワー　421-1339
区社会福祉協議会 547-2238

各事業所ごとに特徴がありますのでお問い合わせ下さい。

認知症講座 第7回

えがおオリジナル認知症講座

読者からの相談事例

認知症の母は料理がうまかったが、味付けが変わってきました。不安そうにしていることも増えました。どのように接していけばいいでしょうか?

実行機能障害という認知症の症状かもしれません。できていたことが思うようにできなくなる事です。

困っているのはお母さん自身。決して責めることと無く、少しだけ料理のヒントを出したり、頑張っていること自体に感謝の言葉などで受け入れてください。きっとお母さんも楽になりますよ。

ご相談は**えがお編集部**までお気軽にどうぞ。

えがお川柳

人間は忘れる生き物とよく言われますが、そんなこともあってか「忘れる」にはご自分の体験が下敷きになった実感句が多くみられました。人間くさい課題なので、この先も面白い句が詠めるテーマだと思いますよ。たまのママさんの「土の香を～」の句は、猫好きにはたまりません。

新垣先生

記念日は忘れた頃に告げられる　棟方義次
ツーリング免許忘れて電車旅　やすあき
おじいちゃんめがねおでこにありますよ　山本とん一
初恋の彼の手を見て思い出し　よしひめ
まだいける忘れた事は思い出す　木村育代
忘れるな俺は夫だ空気じゃねー　きょうこ
わすれないつもりのドラマ忘れてた　村上愛子
赤ちょうちんの味も忘れて九十才　村上愛子
君の名は と言はれ夢の忘却　実果
そうだったあの恩義にも今はもう　ちえこ笑
きのこ雲忘れられないわすれない　上里和樹
パスワード忘れてないよ記憶なし　吉田みどり
誰だっけ？思い出してもわからない　大井紀美子
忘れたくないけどわすれる網棚に　佐野けいこ
だいじょうぶ年相応の物忘れ　宮崎十四郎
忘却学あれば今ならうが取れる　桜庭歌夢
土の香を忘れしネコの足のうら　啓児
この酷暑ついつい忘れる朝ごはん　啓児
江戸っ子のみんみん蝉が唉呵切る　啓児
忘れたと笑って言える位置に居る　啓児
仏壇のお湯呑みとりに来たのだった　啓児
忘れても平気の平左のほほんと　啓児
忘れないあなたの想い半世紀　啓児
忘れない覚えていたい面影を　啓児
テレビ見て今の歌手は？と妻に聞く　啓児
ちょっと前忘れる母はいまを生き　啓児
忘れたらバッグさがしてスマホかな　啓児
勉強も仕事も忘れスマホ漬け　啓児
心地良い忘れる草の英語名　啓児
母さんの顔は死ぬまで忘れない　啓児
忘れがさ取りに行けよとにわか雨　啓児
本棚の奥で寝ていた論吉さま　啓児
良い事は忘れ恨みを数えあげ　啓児
港よしいいね横浜水もよし　自由吟
イエスノーつかみきれない「だいじょぶぷ」　自由吟
テーブルに結露で好きとかいてみる　自由吟
風鈴の音色ねっとり熱帯夜　自由吟
僕は好き君が嫌いという部分　自由吟
Gセブン地球レベルの話なく　自由吟
隣国をわれらは憎んでなどいない　自由吟
三代で笑える一日の至福　自由吟

「忘れる」または自由　選者　新垣　紀子

えがお歌壇

竹取物語に象徴されるように日本人は月に特別な感覚を持ちます。現代とは違う時代に満月の月明かりの明るさが照らした情を大きく揺さぶられたことでしょう。

題「月」の歌には願いの歌や、母や妻のように女性が歌われています。ぜひ声に出してお楽しみ下さい。

「月」または自由　えがお編集部選

宮仕え悲喜こもごもは世の常といで湯が癒す星月夜かも　啓児
ウミガメのあらたな命帰る海母の住処へ護る月影　啓児
寺社巡りふと見上げれば紅葉の自然の営み暫し見惚れる　啓児
いちょう葉のふとすくい上げ掌に我が家にお越しの一日の紅葉　啓児
お月さま誓って下さいこの宇宙に悲惨な戦禍はもう来ないと　啓児
稲村星笑
今頃の吾の月陰の弱々し忍び寄るるか永遠の別れが　啓児
あの頃は並袋の灯の一つ偲び逢う夜立ち待ちの月　啓児
えこ
おさむ
真昼の月ぽっかり浮かぶ純白よどんなに追っても逃げて微笑む　啓児
おりひめ
妻逝きて侘びしく歌を口ずさむ月傾きてあけるのを待つ　啓児
木村育代
月光に照らされ一輪咲く花の香りほのかに庭先に立つ　啓児
きょうこ
山端には輝く月が浮かびおり夜半の黒き影絵のごとく　啓児
けいた
村々のお盆祭りの歌聞こゆ初秋の月を背景とする　啓児
サツ
雨上がり子の待つ家へ急ぎ足道端に月丸く光って　啓児
すぎ
風の吹く中洲に一人酒を汲みすすきの揺れに亡き人偲ぶ　啓児
進

えがお俳壇

有名な花火大会、家族で和気あいあいと楽しむ花火会、夏の良い思い出として記憶に残ることでしょう。皆さんの笑顔が見えるようです。

次回は「朝顔」　何と秋の季語なのです。沢山の投句をお待ちします。

「花火」または自由　選者　大垣　鹿乃子

大垣先生

大花火果てて大河の闇深し　いちお
大花火港の空を借りきつて　フミ
手花火に顔を寄せ合ふ家族かな　清治
一発の花火に込めてプロポーズ　京子
父出番鼠花火の二連発　容一
飛雄馬　枝葉
間の長き故郷の花火閻深し　まさこ
二川徹　遠山三四蔵
遠花火次々浮かぶ笑顔かな　ひでこ
前田浩一　衣沙乎
寝てる子を起こし華やぐ庭花火
前田浩一
枕辺に届く鮮か遠花火
七転び生きる途中の遠花火
友眠る浄土波間の烏賊釣火　千代子
掃き清めもうすぐ神輿通る道　征正
梅雨深し手垢の残る裁縫箱　幸子
山本とん一　とみ子
鰯雲終りの見えぬ立話　和美
ナイスショット　稲村星笑
アウディの白き車体や鰯雲　久子
添へ書きに短歌の一首夏見舞　由紀子
乗り鉄の親子旅行や鰯雲　さわこ
弟の通夜の静けき夏の月

今後のお題

川柳の題
九月末〆　ぴったり
十月末〆　旅行
十一月末〆　惜しい

短歌の題
九月末〆　秋風
十月末〆　紅葉
十一月末〆　木枯らし

俳句の題
九月末〆　朝顔
十月末〆　夜長
十一月末〆　小春

ご投稿をお待ち致しております。

〒222-0032　港北区大豆戸町423-3-102
えがお編集部
FAX(299)6432
えがお編集部　文壇係

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

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、素敵な場所… を教えて下さい。
〒222-0032　港北区大豆戸町423-3-102　えがお編集部まで
お気軽にどうぞ。右の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　監修：新横浜 占いの真龍堂

9月15日～10月14日までのあなたの運勢をお知らせします。

子	助け合いの精神で運気向上	午	自分は進まず相手が来るのを待って吉
丑	柔軟性をもって物事を進める時	未	分相応の願い事なら必ず叶う
寅	日々勉励を心掛け万事盛運	申	何事も人任せにしない事
卯	今月は少し危機感をもって	酉	人間関係に要注意 幸運アイテムは鈴
辰	正直すぎて損しないように	戌	思慮は深く言葉は慎重に
巳	要注意！風邪は万病の元	亥	福寿ともに足る幸運の時

「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
https://www.shinryu-do.com　監修：新横浜 占いの真龍堂 ☎ 080 (6597) 7388

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！
紹介料10万円！
＊紹介された方が1ヨ7月精勤された時、紹介者にお渡しします
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
にっこにこケア社長の岡野です
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

えがおのおすすめ書籍

それからです人生は！
著者の三好雅規氏（元港北区在住）
ノンフィクション作家。令和の語り部・日本棋院囲碁普及指導員という肩書を持つ。
この新刊では学問から趣味、スポーツにと「広い知識と発想の海を軽快な作風で綴る」港北公会堂・新横浜など港北区が舞台で親しめます。
全国の書店で購入可能。
文芸社　定価六百円（税別）

80歳からの加筆

→先生は小濱先生。スタッフを頼まれていたことがきっかけで絵画教室を始めました。

「最初は恥ずかしくて絵手紙を描くのもおどおどしていた人が展覧会に出品するまでになるということも。

会員の田中さんは紙芝居またてばこのメンバー。絵本を通じて紙芝居に出会い、今は紙芝居に没頭中です。

参加されている加藤浅幸さんは23年前から参加。夜勤仕事後でも参加しています。

→加藤さんの作品

那須やえ子さんも夜の開催時に参加していましたが、自分のペースで描くときは題材・角度・技法・色また画法など自分で好きなように選ぶことができる。

お一人暮らしで楽しみが少なくなった方などは最適!ぜひ楽しい時間を見つけて一緒にご一緒しませんか絵手紙・水彩画・パステル画・色えんぴつ画など。

1回1500円入会金等はありません。

お問い合わせは小濱先生☎080(6523)1496　までお気軽に

→那須さんの作品

石井光子さんは5年前に編み物から、絵に挑戦。色えんぴつ画・今は水彩画を。「絵を描いくことが楽しくて良いですよとの事です。

→石井さんの作品

絵を効果はストレス発散。日常は何かに縛られがちですが絵を描くときは題材・角度・技法・色また画法など自分で好きなように選ぶことができる。

参加中。「一生懸命描いて、絵の具を塗るときのワクワク感がとても楽しみ」と話します。