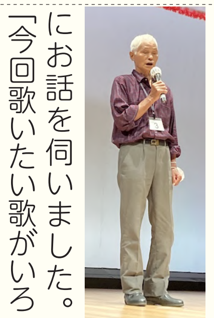
港北区老人クラブ連合会 第14回カラオケ大会

9月2日港北区老人クラブ連合会主催・後援港北区役所の第14回カラオケ大会が港北公会堂で行われました。昨年・一昨年と中止だったので久しぶりの開催。

区老連の田坂新会長（写真左↑）や、来賓挨拶がありました。

「自由に歌おう」と「審査部門」↑（市老連カラオケ大会の予選も兼ねています）に分かれていて各14名が参加して自慢の喉を競いました。

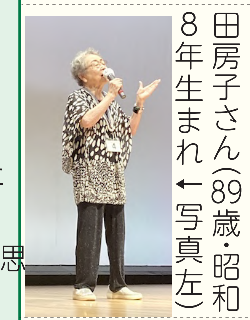
ステージに登場する前に綱島東町喜楽会の岡 武さん（85歳昭和12年生まれ写真右下）↘にお話を伺いました。



「今回歌いたい歌がいろいろあったんだけれど、大好きなこの曲、津軽平野で挑戦することにしたんだ」とにっこり。インタビューのあとすぐステージに向かいました。

歌い終わった後は友達から歓迎のプレゼントをいただいていました。「いやいや、緊張した。普段こんなにたくさんの人の前で歌うことがないからね、でも楽しかったよ」と満面のえがおでした。

また「窓」を歌った日吉本町第三親和会の津田房子さん（89歳・昭和8年生まれ←写真左）は、「今朝まで体調が悪くてね。どうしようか迷ったんだよ。せっかくだからと挑戦してみたの」と話しました。



舞台に上がったときに足元が少し心配されましたが、歌い出すと明るく元気な振り付けでしっかりと歌いあげました。

「カラオケ会にはいろいろ参加してきたけれど毎回とっても楽しみなのよ」と話してくれました。

カラオケ大会は大盛況で幕を閉じました。

区老連では、次はグラウンドゴルフ大会・シルバー芸能大会などの楽しいイベントが開催予定です。

港北区老人クラブ連合会（区老連）に参加すると友達つくりや楽しい過ごし方がたくさんあります。問・☎（547）6506 原則・平日午前9時～16時まで

全日本年金者組合港北支部 コール・マリーン

全日本年金者組合港北支部が2006年からメンバーと一緒に楽しんでいる合唱サークル。とても楽しい合唱指導の馬場先生とピアノの津村先生が担当されています。

取材時はちょうど「荒城の月」を歌っているところ。教室全体が合唱の美しい声と、それと同じくらい楽しい笑い声に溢れていました。馬場先生のご指導の明るさと楽しさ。

「子音を強調してね」宴の「ん」をしっかりと発音するように、その「ん」の発声にも詳しく具体的で丁寧なアドバイスをされていました。

歌うときの姿勢や声の出し方はもちろん、コーラスを楽しむ技法まで教えてくれます。写真は歌の最後に気持ちよく歌い終えるための動作を教えてくれました。

難しくなく、楽しくプラチナ世代がしっかりと楽しめるコーラス。

馬場先生は「コーラスは究極の健康法。

身体は楽器と捉えて、歌うためにしっかりチューニングをして、呼吸法や立ち方、姿勢、筋トレ、内臓の位置などをしっかりと支える筋肉を作るとより歌が楽しくなるのよ」と教えてくれました。

そのために前半30分は体操と発声法を大切に時間設定をしているそうです。

集まっている方は60代から80代後半の方までで、皆さん健康を大切にしています。

「声帯は一番最後に衰える筋肉でしっかりと鍛える事はとても重要。だから合唱は健康に大いに貢献できるの」と伝えてくれました。

歌を歌ったことのない方や楽譜の読めない方こそ是非一緒に歌いませんか？

上手な方や、経験者もまた新しい学びがあるかもしれません。

コール・マリーンに参加希望者は年金組合港北支部にご相談下さい。担当黒丸さん☎（421）0509までお気軽にどうぞ。

表情にも楽しい雰囲気が現れています　楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。皆さんの表情もとっても柔らかくてリラックスしてますね

えがおのお便りサロン

読者のおたよりを紹介していきます。えがおにお便りをお送りくださいでは、第2回のお便りをご紹介します。

私を支えるもの　大豆戸町　Y・H　（68歳 女）

「有史以来自らの存在を意義づけようと、人間は文学や芸術、哲学を生んできた。ホモサピエンスと呼ばれる所以である。」英語のI先生はふだん「安月給で教えるのはここまで。あとは君たち自分で勉強したまえ。」と言いつつ、授業終了時刻前に教室を度々出ていくのであった。しかし彼は「人気の師No.1」であった。

「大きくなったら特攻隊員になるんだと言った僕たちを隊員たちはどんな気持ちで聞いていたかと思うと、ぼくは‥‥」と絶句された古典のK先生。特攻基地で隊員たちに遊んでもらったことを思い出されたのだ。防人歌・(さきもりうた)を学んだ時。

「こいつは今世紀最大のバカモノだ!」いつも穏やかなS先生の激しい言葉に凍りついた世界史の授業。ヒットラーのことだ。

「人間は進化する。したがって昨日の自分であってはならない。」生物のT先生は卒業文集に寄稿してくださった。唯物論者だった。

「学べば学ぶほどわからないことは増える。だから学び続けなさい」と英語のT先生は離任式で私たちに呼びかけた。

県立高校の授業料が月600円、港北区の北部が緑区となって間もないころだ。あれから半世紀が過ぎた。先生方のことばは私を支え、「知りたい」「学びたい」という気持ちをかきたてるのである。(母校の所在地は現在都筑区)

大曽根台の遊行人　（78歳 女）

昨今ほど「えがお」が貴重品になった時期は少ない。ふときずいたら、いつの間にか笑顔にはほど遠い梅干し婆さんの口になっている。(もっとも今の梅干しはふっくらしていて蜂蜜味まであるが)　顔施という言葉があるように、何も持っていなくても笑顔でいるだけで、お互い楽々になれるという。これでもかっては自然と笑みがこぼれた時もあったのに今は笑顔を作るのに左右の口角をあげて、さらに指で唇の両端を押し上げたまま、ニッとしないといけない。笑顔が源泉のように涌き出て町中かけ流し、なんてことになったら、いいですね〜。♨ 😊 ♨

えがおのお便りサロンではお返事や新しい話題の投稿などをお待ちしています。ぜひご送付下さい。

〒2220032 大豆戸町423-3-102
FAX 045-299-6432
kouhokuegao@gmail.com

認知症のイメージを変える！

認知症の理解が古いままの人

認知症700万人時代になってきました。しかし、まだ認知症は**おかしな人・何もわからない人**というイメージがまだ有るようです。

実際に認知症の人と接したことのある人は「配慮が必要なときもあるけれど、急に困り事が起きるわけではない」ことは周知の事実です。

逆に「認知症」を恐れたり、認知症を大げさに取り上げる報道などを信じ込んでしまうことの方が問題を大きくさせています。

認知症は何もわからない？

実際の認知症は朝起きたらもう何もわからない…のではありません。

認知症は最初、小さな**記憶があいまい**になったり、理解に時間がかかるということから始まります。

認知症の人の環境を整えること

認知症の人と暮らす**家族や友人、ご近所の側こそが、正しい認知症の知識を持つことが何より重要**です。思い込みで「困ったことをする人」ではなく「認知症当事者こそが一番つらい」という認識を持つことから始めてみませんか？

そのために以下↓や←に記載の学びのチャンス活かしてみませんか！

令和4年度 認知症のイメージを変える図書館のつどい
会場　横浜市港北図書館

認知症サポーター養成講座の「その先」を学びたい方へ
会場参加40名・申し込み順 オンライン配信実施
第1回10月28日(金) イメージを新たにする学び
第2回11月25日(金) 不安を越えて
第3回　1月27日(金) ともによりよく生きる社会へ
主　催　横浜市大豆戸地域ケアプラザ　フリーペーパーえがお
協　力　横浜市港北図書館
企画協力 コスガ聡一　前田恒夫
費用 無料 定員40名　申し込み順
各回終了後、個別相談できます
【お申込み・お問い合わせ】
大豆戸地域ケアプラザ　045-432-4911
ninchisyoukouhokutosyokan@gmail.com

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

11月2日(水)14時～16時・参加方法①オンライン②区内6か所の会場・無料。
◇認知症の理解を深めるために伝えたいこと・ふれあい鶴見ホスピタル副院長・石井映幸先生
◇笑顔で希望の持てる社会参加を目指して・早期発見と社会参加活動実践の勧め・軽度認知障害(MCI)と診断されて・コミュニティ活動実践サポーター前田恒夫氏・問い合せ・港北区役所高齢・障害支援課☎（540）2218

えがおの介護相談所

一人で抱え込まずにちょっとした相談が転機に

この号が出る頃は多少なりとも涼しくなっていると良いのですが、夏の暑さのなかで、日々の生活だけで疲れてしまい、体力の低下を感じている方は多いのではないでしょうか。

体力に不安を感じたら介護サービスの利用を考えるいい機会です。

痛みを我慢しながら家事をするのは事故やケガのもとです。

前かがみの姿勢がつらい腰痛持ちの人は、風呂掃除やトイレ掃除をヘルパーにしてもらうだけでもだいぶ体の負担が違います。

段差のある所で手すりを使うと、腕の力を使って支えられるので「もっと早く使えばよかった」とおっしゃる方も多いのです。

今そこまで困っていない、と思った人。あなたこそ今の状態をできるだけ長く維持するため一度介護サービスの利用を区役所や地域ケアプラザに相談してみましょう。

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

新コーナーができました！→　投稿はお気軽にはがき・FAX・メールやLINEでお送りください。　作品の川柳・短歌・俳句や、ご意見、投稿などの郵便物の宛先は　〒222-0032 港北区大豆戸町423-3-102　**えがお**までお気軽にどうぞ！　お待ちしています！

特殊詐欺は一人で悩まない！　なにごとも一人だと騙されますぞ！　①特殊詐欺を他人事だと思わない　②迷惑電話防止機能付き（録音タイプも効果的！）電話機の設置　③自分だけで解決せず、知人・友人・家族や警察・もちろんえがおに相談で詐欺被害をゼロに！えがおの連絡先→

えがお川柳

新垣先生

課題「実力」は相当難しかったのか、残念な句が多かったようです。残念な句とは、リズムが極端に悪かったり、内容に無理があったりとさまざま。省略する部分を間違えると読者に伝わらない意味不明な句になるので、注意してくださいね。
「神は細部に宿る」と言います。丁寧に詠んでしっかり推敲、これ大事です。

実力 または自由　選者　新垣 紀子

実力が権力超える社会あれ　坂井啓児
実力を温存したままコールド負け　進
無理するなそれがお前の実力だ　スナやん
蓄えたつもりの実力どこいった　だいちゃん
実力は無いけど電子辞書がある　たまのママ
実力で好奇心もち失敗す　チャコ
若き頃実力行使で突走り　登美子
実力は高校球児つぶ揃い　とも
ギブアップ知って気落ちの実力差　ナイスショット
実力を発揮出来るのも実力だ　なべさん
実力が映し出されぬリアリティ　浜の邪鬼
まぐれでも勝てばよいのさ実力だ　漠然問題73
聞く耳は聞かない耳で支持下がる　浜よう子
寝坊助さん実力行使「もう起きろ」　はる
夏バテも老にも負けぬは実力よ　壽子
実力なく奇跡を祈って神頼み　博子
実力で法を無視する独裁者　二川徹
今場所も終ってみれば外国人　前田浩一
あんなもんじゃあねえと云う捨て台詞　山本とん一
政党の実力カルトが底上げす　よし
てっぺんへ仙台育英おめでとう　好子
実力に勝る火事場の馬鹿力　わびすけ
一回のホールインワン実力は？　あや子
実力は親ガチャだよとふてくされ　稲村星笑
認めたくないが彼女の方が上　艶競
ビギナーズラック味方についている　大木安沙
まかしとけでも周りは心配これが実力　ケイ
欲しかったなそれ実力だもう遅い　コバ
実力が表せるのはスポーツだ　小林

✦ 自由吟 ✦

ご先祖は車で来てと盆の孫　ナイスショット
夏休みコロナのせいで物足りず　漠然問題73
おニャン子の初登院は裏口で　浜よう子
出不精を熱暑とコロナと言い訳し　壽子
コロナ花サイタサイタの多年草　二川徹
救急車蝉の声より鳴り響く　文太郎
白球の悲喜こもごもの夏終わる　山本とん一
里山にトンボくるくる秋はこぶ　よし
生きてるよ何があってもこの世です　稲村星笑
着替えてもまた着替えても汗まみれ　艶競
九十の歳を忘れておめかしを　ケイ
八月は黙祷の月なみだ月　たまのママ
また値上げ幸水供え秋を待つ　とも

えがお歌壇

こんにちは。今回は西巻先生が体調不良でお休みです。なによりも一日も早く健康で活躍する姿を祈っています。そのため編集部でえがお歌壇を作成致します。力不足ですが宜しくお願い致します。
いつになく夏の夜空を見上げた皆さんが、これまでとは違う「月」を味わったことでしょう。次回は「秋」短歌も冴えてくる季節ですね。ぜひ投稿をお待ち致します。

月 または自由　えがお編集部選

四万六千日法月市に赴けばいつより深く長く拝みぬ　大石規余江
明くるなく荒れる地球を悲しみて嘆きの雨の皆既月食　風子
酌みかわす相手もおらず空見上げ月に乾杯まずが一献　壽子
近未来月に住んでる人からは地球は蒼く澄んだ球体　博子
月光の調べ聴きつつ掌のグラスまた傾けて今宵酔い痴る　坂井啓児
青空に白波雲と半月が暫し見蕩れし絵画の如し　登美子
月下美人開花を待ちて階の皆に声掛けてをり夕べとなりて　北川幾代
黄昏の月の光が気付かせる汚れなき我が心の瞬間　おもなが屋
満月だ君がいうから団子五個供えて二人ベランダに立つ　あや子
年古りて背丈縮むも髪は伸び月に一度のヘアカット店　市川精二
凛として単衣着こなす老婦人大胆な柄の浴衣の関取衆　登美子
川の面の蓮に消され鯉の群見へないままに佇ち帰りたる　北川幾代

えがお俳壇

天の川は見られましたか？　都会では難しいですね。旅先や故郷で眺めた感動も忘れられませんね。沢山の天の川有難うございました。次は蜻蛉です。とんぼも少なくなりましたね。赤とんぼを見ると郷愁にかられます。蜻蛉への思いなども詠み込んでみては如何でしょう。

大垣先生

天の川 または自由　選者　大垣 鹿乃子

宇宙歴解く鍵秘めし天の川　喜代子
天の川雨降山に流れたる　三徑
深まれる銀漢に問ふその果てを　三徑
この星に生まれし奇跡や天の川　さくらんぼ
梶の葉一錦の糸を通しけり　保子
天の川零れ落ちたる海星かな　壽子
コロナ禍や天の川にもマスク掛け　ケイ
宵の空逝し子偲び天の川　登美子
川原に寝袋ならぶ天の川　あや子

✦

水引に風の通へる夕かな　好子
ひたひたと水漬く葉先糸とんぼ　清子
夏野菜のピクルス並ぶパントリー　ゆき子
秋立つや朝の日課のウオーキング　敦子
鶺親子草分け入りて鶴見川　三徑
施設に入る女(ひと)と会えぬ間百日紅　やよい
水打ちや最後の一パイ鉢にかけ　良典
ごめんやす打ち水かかる祇園町　坂井啓児

今後のお題

川柳の題
九月末〆 はらはら
十月末〆 いろいろな動物
十一月末〆 お洒落

俳句の題
九月末〆 蜻蛉 とんぼ
十月末〆 菊
十一月末〆 粟飯

短歌の題
九月末〆 秋
十月末〆 稲
十一月末〆 紅葉

自由題も歓迎。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 えがお文壇係 宛 FAX（299）6432

文壇投稿専用QRコード（スマホ用）

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

小川さんの港北区見どころ探訪！

太尾見晴らしの丘公園

今回ご紹介するのは鶴見川沿いにある、「太尾見晴らしの丘公園」です。名前の通り、この公園からは新横浜や綱島、川崎方面の景色を見下ろすことができます。

東横線綱島駅から大綱橋を渡り右折して、自動車教習所の前を通り、鶴見川の土手沿いに20分ほど歩くと、左手に登る道があります。標識もなく入り口にあるカーブミラーが目印になります。

80段の階段を上がると芝生の広場が広がってきます。ここが「太尾見晴らしの丘公園」です。

とても広い公園ですが、子どもさん向けの遊具がある他は芝生が広がるだけになります。

トイレの裏側に回ると、鶴見川の向こうに、左手には新吉田方面が、中央には手前にグリーンサラウンドシティ、その向こうに武蔵小杉の高層ビルが、そして右手には綱島、日吉の街が見渡せます。

川を渡ってくる風はとても清々しく「風の匂い」がします。ベンチに座って遠くを見つめて風の音を聞いているとあっという間に時間が経ちます。

広い芝生には子どもたち用の変わった形の遊具があり、楽しそうです。

芝生の中にはクローバーも生えていて、「四つ葉のクローバー探し」も楽しそうです。

夜景のスポットとしてもいいようですが、夜間は暗いので気をつけましょう。

広場の周りをぐるっと回るだけで、いい運動になります。

トイレはありますが、自販機などはありませんので持参してください。

風を感じることのできる素敵な公園です。

えがおの占い　今月の運勢 9月15日～10月14日

監修：新横浜・真龍堂さん　詳しい相談の希望は　☎ 080(6597)7388まで

秋の気配を感じる候となりました。コロナ禍、この変化が多い世の中においても、夜には何事もなかったかのように虫の音がどこからか聞こえてきますとホッといたします。皆様方におかれましては夏の疲れをだされませんようにご自愛ください。

子	決断力が鈍るが勘を信じて	午	午年は今月一番の最強運!
丑	貯蓄を始めるのには良い時期到来	未	うまくいきそうでいかないことが多そう
寅	運気は良いが人の口車には乗らないように	申	不安定感は後半には解消
卯	油断禁物 健康に注意を	酉	ケアレスミスに要注意
辰	異性関係のトラブルに気を付けて	戌	迷ったらやめること
巳	先祖供養を怠らずに	亥	無理のない体力作りを心がけて

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