# スマイルクラブ

港北スポーツセンターの教室からで20年以上も続くソフトバレーボールサークル。

説明をしてくれた長谷川小夜子さん（75歳）は「50代からやってるからね」と楽しそう。60歳代から87歳まで楽しんでいます。

どのスポーツにも魅力がありますが、ソフトバレーボールは短時間でも全身を動かすことから、すぐに汗びっしょりになるぐらい活動量があります。

また1チーム4人なので9人制バレーでは人集めが大変でしたが気楽に楽しめます。

絶対に気をつけている事はケガをすると「寝たきりになってしまうから」とみんなで「無理は禁物」声を掛け合い共有しています。

無理に追いかけなくても、失敗しても OK！

失敗した時こそみんなで笑って「笑いジワが増えちゃう！」と楽しそうでした。

ソフトバレーボールはスポーツ経験がなくても手軽にできるスポーツで、教えてくれる方もいらっしゃるので初心者でも安心です。

最高齢の栗栖美和子さん（87才）は「もともとママさんバレーをやっていて歳をとってもできるし、ボールも重たくないし、無理をしないでみんなで迎えてくれるところが楽しいところかな」と教えてくれました。また2回めの参加の伊藤千尋さんは「卓球でスポセンを利用していたが、長谷川さんに誘っていただき挑戦しています。やり方も全くわからないけど、みんなで教えてくれるし全身を使うからとっても楽しいですとの事でした。原則毎週木曜日13時開始で会場使用によって変動しますので、ぜひ問い合わせをしてみてください。

問い合わせ先は田盛さん☎090(5347)0985までお気軽に

みんなで楽しくにボールを追っていました！ぜひご一緒にやりましょう！

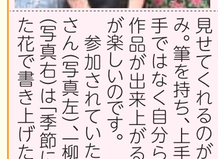
# 花書の会

昨年9月から篠原地区センターで始まった花書（はなしょ）の会。

花書とは「花咲く書道」の略で、一般社団法人花咲く書道協会主宰のアーティスト永田紗戀さんが始めました。

詩を書いて、その想いを「書」に詰め込むという独自の作品が発祥で、テレビなどに取り上げられると「習ってみたい」という方が殺到し協会が設立されました。

認定講師の関根ゆうこさん（写真中央）はさいたま市とこの港北区で活動をしています。



知人に「花書の認定講師になりました！」と報告したことがきっかけで、篠原地区センターを利用してレッスンが始まりました。

花書は字の一部が花や笑顔などで構成され、書と絵で表現することが特徴です。彩りは大変鮮やかで美しいと評判。書道初心者も絵心も一切不要で誰でも書ける内容になっています。

認定講師の関根さんは高齢者施設でのレッスンもされていて、高齢者の方々が書き上げた後に嬉しそうな笑顔を見せてくれるのが楽しみ。筆を持ち、上手い下手ではなく自分らしい作品が出来上がることが楽しいのです。

参加されていた八木さん（写真左）一柳さん（写真右）は「季節に合った花で書き上げた書を知り合いに送ったり、自宅に飾ることで生活が彩り豊かになりました。」と話してくれました。

一回の講座で作品が出来上がり、季節に合わせて年賀状やカレンダーも作ります。体験費は2200円（全て込み）、通常レッスンは3300円（要・別途道具レンタル代、ハガキ代）。

楽しみながら、あなたの作品を書いてみませんか。第4水曜の12時半から14時半まで篠原地区センターで活動中。お問合せは関根先生☎090-4661-5834まで

→こんなに可愛らしいのです

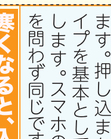
# えがおスマホ講座

## スマホのタッチの仕方を解説！

スマホを使うときの最初の難関が「タッチ」。

**ガラケーは指で押すので簡単。**でもスマホは押すところが画面なので不安ですよね。

**スマホの画面は静電気に反応**する仕組み。ですので**触っただけで反応**してしまうのです。「そういう仕組だ」と思ってしまえば簡単。


押し込まないで触る方式なのです

しかし**高齢者向けのスマホには押し込みタイプ**のものもあります。難しいので**習うより慣れろです。**自分のスマホがどっちが要確認で！

### 画面の触り方

画面の触り方を解説します。押し込まないタイプを基本として説明します。スマホの種類を問わず同じですよ。

### 寒くなると、入浴がとても楽しみですね

この号が出るころはだいぶ寒くなっていることと思います。暮らしでお風呂に入るのがおっくうになっている人がいたら、これを機にデイサービスの利用を始めることをお勧めします。

浴室は転んだりおぼれたりと事故の多い所です。特にこれからの季節は温度差で倒れるという事故が起きやすくなります。発見が遅れがちな「入暮らしの方の入浴は皆さんが思うよりも危険です。

デイサービスならバリアフリーのお風呂で、ヘルパーに手伝ってもらって入浴ができます。

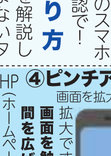
足の指の間や背中が洗いにくいという人は、そういうところを洗うのを手伝ってもらえます。

デイが嫌なら自宅でヘルパーに入浴を手伝ってもらう方法や、浴槽を持ち込む訪問入浴のサービスもあるので、ケアマネジャー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←

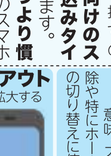
監修：和田聖一郎
居宅介護支援責任者、主任介護支援専門員。
港北ケアプラン
☎(540)2861まで

### ①タップ
アプリや項目の選択



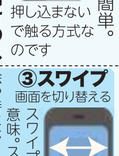

基本。身体の微弱な静電気で作動するため押し込まない。動作の確認は押した場所が選択されてアイコンの色が濃くなります。

### ②ダブルタップ
アプリ・項目を使う・開く



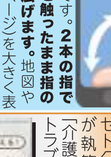

→①タップで選択したアプリなどを使う時にダブルタップ2回タッチをします。

### ③スワイプ
画面を切り替える



スワイプは掃くという意味。スマホのロック解除や特にホーム画面での画面の切り替えに使います。

### ④ピンチアウト
画面を拡大する

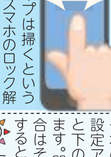


拡大です。**2本の指で画面を触ったまま指間を広げます。**地図やHP（ホームページ）を大きく表示します。逆が縮小でピンチイン。やり方も又全く逆です。

### ⑤ロングタップ
別な機能を表示

画面に指をおいたままにしていると違う画面が表示されます。またアイコンなども動かせるようになります。

ロングタップは長く押しているうちに別画面が現れて次の操作を細かく表示します。




### 耳寄り情報！

**えがお**でおなじみのココセトクリニック・瀬戸先生が執筆協力をされた本「介護現場で使える！口のトラブル解決ブック」

現代書林1430円(込)
読みたい方はえがおまで

→右の一番上のある歯車状の設定アイコンを**⑤長押し**すると下の四角いメニューが現れます。間違えて出てしまった場合はその他の場所を**①タップ**すると消えますよ

これを教えて！などの要望は**えがおまで**



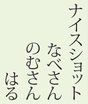


# えがお川柳

港北区の特殊詐欺被害額（件数はともに昨年一年間分を、今年9月までに超えてしまっています。大幅にワースト記録を更新しそうです。特殊詐欺は高齢者だけではなく家族・親族・地域に暮らす皆さんの問題。お金の話しが電話で出たら詐欺と断定してもいいくらい。迷ったら港北警察へ

「いろいろな動物」楽しませていただきました。犬や猫など身近にいる動物は普段からよく句に登場しますが、このような課題でないかぎり、「動物」を句材として意識することは少ないかもしれません。たったお一人だったと記憶していますが、昆虫を詠まれた方もいましたよ。昆虫も動物に含まれます。

**いろいろな動物 または自由　選者　新垣 紀子**


新垣先生

餌を請う奈良鹿の群れ道ふさぐ　ナイスショット
猫見ると猫なで声に早変わり　なべさん
熊や鹿グルメになって人里に　のむさん
また延びたシャンシャン国へ帰れない　はる
みにくいね「記憶にない」と猿芝居　浜の邪鬼
露天風呂　湯加減いかが と猿のぞき　寿子
幾兆の動物シェアする地球かな　博子
エゾシカの恋の季節は事故多発　二川徹
防犯のカメラに写るハクビシン　文太郎
桃太郎犬猿雉をつれて行き　前田浩二
カメレオン見てる人見て色を変え　山本とん一
散歩する犬と飼主うりふたつ　好子
気の毒に馬と鹿とが責めを受け　りーぼちゃん
まだ若い吠える犬には負けないぞ　緑黄色よし
肉牛の名前持たない命かな　わびすけ
読み聞かせ五感くすぐる「ぐりとぐら」　アコたん
猫の顔妻の昔を想い出す　あづま男子74
徘徊のじいさん連れて犬散歩　稲村星矢
じっとしてるそれでもこれは動物か　うすいかつじ
無事かしらプーチンとこの秋田犬　艶競
寒風へハシビロコウの無の境地　大木安沙
散歩道今日も挨拶犬仲間　ケイ
コスト安深夜テレビのキャスト猫　坂井啓児
虎の尾も踏んでしまえばただの猫　スナやん
のんびりと猫はいいなあ媚び売らず　タンポポのワタゲ
あの時はイナゴが受難今コーロギ　のむ
のんびりと猿も温泉すまし顔　はる
お土産の熊の置物鮭くわえ　胡麻塩で一味利かす栗ごはん　文太郎
自由吟　目印は青き杉玉新酒蔵　二川徹
秋の空晴れて曇ってのちに雨　名月や彼女の腰つきゆかし恋し　文太郎
上天気洗濯物を二毛作　寒暖差鼻水が出て老いの朝　艶競
運動かね将棋同好会今日も行く　こっそりと姫に仮装のハロウィーン　京
物価高世は道連れと保険高　輝く穂スキ負けるなセイタカに　スナやん
年配に抜かれがっかりウォーキング　Jアラート翻訳したら狼少年　進
人生に「待った」があれば楽勝だ　だいちゃん
旅行支援始まる時に妻入院　タンポポのワタゲ
幼き手ドングリマメとてんこもり　のむ
寒暖差鼻水が出て老いの朝　はる
こっそりと姫に仮装のハロウィーン　胡麻塩で一味利かす栗ごはん　文太郎
輝く穂スキ負けるなセイタカに　目印は青き杉玉新酒蔵　二川徹
Jアラート翻訳したら狼少年　親しげに頭に肩に木の実落つ　文太郎

# えがお俳壇

沢山の投稿有難うございました。無季の句も何句かありましたが、必ず一つ季語を入れましょう。季語は多くの情報が詰まっていて、鑑賞の幅が広がります。次は栗飯です。美味しいものは美味しく詠むといいですね。

大垣先生

**菊 または自由　選者　大垣 鹿乃子**

子別れをしっとり見せる菊人形　喜代子
パラパラと懸崖菊のほぐれおり　京
在りし日の写真微笑む菊の花　ちかよ
一勝もできぬ馬なり菊日和　往正
母に似し姉の仕草や菊の酒　フミ
永らへし友の三人や菊の宿　いちを
菊の鉢誉めて手渡す回覧板　せいじ
菊の香や母の箪笥を少し開け　賢一
菊日和車椅子押し選まわり　玉木國夫
祭壇の菊白服の儀伏兵　壽子
スニーカーの紐をきりりと菊日和　好子
詩人詠む菊の香りは死者のもの　博子
残菊や父亡きあとの大時計　あや子
自由
人まれな抜け道半ば烏瓜　良典
木道の右に左に野紺菊　さくらんぼ
胡麻塩で一味利かす栗ごはん　文太郎
目印は青き杉玉新酒蔵　坂井啓児
親しげに頭に肩に木の実落つ　容一

# えがお歌壇

はじめまして。えがお歌壇を担当させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

皆様の作品より、実りの豊かさ、秋の思いが伝わってきました。

助詞や、語順など少し原作と変えた作品もありますが、表現にはいろいろな方法がありますので、そんな表現の仕方もあるのかと参考にしていただければと思います。歌はその人生を生きる人間の命のひと時を刻み付ける詩とも言えるのかもしれません。皆様のひと時と出会えること楽しみにしています。

**稲 または自由　山本 登志枝 選**

白き花香りし日より熟したる稲穂となりぬ食べごろは今　坂井啓児
稲の穂を掌で包み感触にお百姓さんご苦労さんと　〃
釣銭のなかにありたる五円玉　稲穂のデザイン初めて気づく　市川精二
米産み し後の役目とわら灰は火鉢の炭を丸く囲め り　博子
疎開して初めて田植稲刈を　信濃の日々が今は懐かし　登美子
リモートに黄金の稲穂重々と波うちている山形遊佐米　大石規余江
澄明なゴッホの絵画見しごとき稲刈りツアー　津軽の記憶　風子
早稲中稲晩稲と言葉たずさえて実りの秋の豊かな力　歌夢
稲の穂が垂れをり私は秋の野の芒の中に目を閉じてゐる　青井忍
稲刈りの終はり田んぼに群がりて子らと戯れてゐる赤とんぼ　北川幾代
自由詠
寂しくて枯れ葉を掃きているときもモクセイの香はそっと寄り添う　おもなが屋
買いすぎて肩に食い込むエコバック背中を押すはモクセイの風　〃
行きずりに言葉交はせし老女おい二人ノウゼンカズラの花の下なる　北川幾代

# 鶴見川

## 小川さんの港北区見どころ探訪！

港北区の見どころ探訪も今回で最終回となりました。

今まで私たちの街「港北区」の見どころを色々とご紹介してきましたが、最後に私自身の最も好きな場所として鶴見川の風景を挙げたいと思います。

鶴見川は、町田市の泉を源流として東京湾に注ぐ、マラソンコースの長さとほぼ同じの全長約四十二キロの一級河川です。

春夏秋冬、朝昼夕、潮の満ちている時、引いている時、それぞれ違った景色を楽しませてくれます。また、そこにはさまざまな花、動物、鳥たちなどの生き物が生息し、港北の街に溶け込んでいます。

特に、一年を通してカメラ片手の散歩で出会った鳥たちの姿は人の心を癒してくれます。

秋の季節は、鳥たちにとってとても重要な季節です。これから冬に向かって自らの体力を温存しなければなりませんから餌を獲るのも必死です。

このように多くの鳥たちが生息するということは自然環境が整ってきた証拠だと思います。

思えば、昔からこの地に古墳や貝塚があるということは、人が住むに適している土地であるということを先人が悟っていました。

そんな「港北の街」には素敵な所がたくさんあります。私たちを継ぐ人たちにとっても素敵な所であり続けるよう願ってやみません。

二年半にわたりこの欄を見ていただき、ありがとうございました。

小川さん　長い間ありがとうございました！　えがお編集長

# 今後のお題

### 川柳の題
十一月末〆　お洒落
十二月末〆　白
一月末〆　お願い

### 俳句の題
十一月末〆　栗飯
十二月末〆　年の暮
一月末〆　左義長

### 短歌の題
十一月末〆　紅葉
十二月末〆　風
一月末〆　富士山

自由題も歓迎。投稿をお待ち致しております。

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

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

# えがおの占い 今月の運勢 11月15日～12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

立冬を過ぎ、さすがに風が冷たくなりました。暖かいお鍋やおでんが恋しい季節ですね。
世の中が少しずつ動く音が聞こえます。
個人個人が注意を怠らず、楽しみを探しに行きましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 子 | 情報収集をうまく活用し新展開へ | 午 | 実力以上のことはしない方が無難 |
| 丑 | 親しき仲にも礼儀ありで好印象 | 未 | 他人を信じ過ぎないように |
| 寅 | 人の短所を個性とみては | 申 | 後半徐々に開運へ |
| 卯 | うまくいっても気を抜かず | 酉 | 儲け話やギャンブルに注意 |
| 辰 | 契約や書類管理に要注意 | 戌 | 自力で道が開けるとき |
| 巳 | 柔軟な対応が功を奏す | 亥 | 地道が一番と気付いて好転 |

## 九星気学入門教室開設のお知らせ

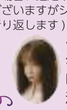
気学の基本を学びませんか？

この度、真龍堂では皆様のご要望もあり「九星気学入門教室」を開設することにいたしました。占いは救いであっても依存するものでは決してありません。私は常にそう思っております。ですから皆様が知識を得られ、ご自分自身で少しでもより良い生き方を見つけ歩いて行くことができたならそれがベストなのです。そのお手伝いをさせていただきたく思います。占いのお勉強というより「生きる知恵の習得」そうご理解くだされば幸いです。

●日　時：2022年9月から毎週水曜日
①13時～　②15時～　90分間（要予約）
※ご予約、ご質問はホームページ内のお問い合わせ・メール・☎080-6597-7388もOKお電話の場合、鑑定中などつながりにくい場合もございますがショートメッセージにて必ず折り返します）

●講習費：基本・九星気学とは　4回各2,500円
実践・方位判断方法他　2回各3,000円
（実践は1回でも可）

●方　式：マンツーマン　※テキストは1種類ですが皆様の知識に合わせ勉強をしていきたいので1対1といたします。



真龍堂 080-6597-7388
ma@shinryu-do.com
港北区２丁目14番６号 パークシティ新横浜

高齢者は転倒・転落リスクが高いと言われています　身体が辛くなってきたり、暗いと少し見えにくくなってきたり、中には病気や薬の副作用によるふらつきがあるかもしれません。　なによりもゆっくりしっかりが大切。あわてずにいきましょう！



# えがおの素敵な人紹介

今回は読者のたっての希望で笑顔の素敵な人を紹介します。読者から素敵な人・場所・出来事の推薦大歓迎！

## 日吉の長い坂をゴミひとつなく
## 箕輪町　牧 忠範さん 79才

神戸の甲子園から、14年前に箕輪町に越してきた。1年のうち360日位、朝の8時から10時ごろまでこの坂道の清掃に携わっている。奥様も3丁目公園でお花を植える活動に携わっている。もう13年にもなるそうだ。「無理はしないことにしているけれどいろいろあったよ、でもずいぶんきれいになったんだ。それでもタバコのポイ捨てが減らないなぁ」と話してくれた。

インタビューに同席してくれた箕輪町副会長の小嶋さん（写真右）が次のように話してくれた。

「前にね、清掃中に携帯電話を操作中の学生さんの自転車に衝突。その時も牧さんは膝を痛めたのに松葉杖をついて出てきた。牧さんは『ゴミ拾いに夢中になりすぎて俺も悪かったんだよね。リハビリとか含めると1年以上かかったけどそれでも町をきれいにすることがやめたくないんだ』と話すんだ」との事。

「孫が来るときにね、日吉は、おじいちゃんの家は本当にきれいだなぁって思ってもらいたい。その俺ん家の玄関から日吉の駅までが全部俺ん家だと思ってもらうつもりで清掃を続けてるんだ」と、優しい笑顔でお話しをしてくれます。

取材中に通り過ぎる人から「おはよう」や「ありがとう」と次々声がかかる。日吉駅に向かう長い坂で毎日清掃をする牧さんを見かけた人も多いはずだ。

にやかで明るくお話をしてくれた牧さん（写真左）と小嶋さん（写真右）

えがおのサロンではお返事や新しい話題、気になることの投稿などをお待ちしています。　以下にぜひご送付下さい。

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