えがお 1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

認知症のイメージを変える図書館のつどい
会場 港北図書館
第3回　1月27日(金) ともによりよく生きる社会へ
主催　大豆戸地域ケアプラザ　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
◇ 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

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
投稿や問い合わせ　掲載や取材の希望はえがお編集部までお気軽に kouhokuegao@gmail.com
港北えがお　インターネット検索は検索窓に「港北えがお」と打ち込んでクリックしてください。https://kouhokuegao.com

えがおの掲載内容はコロナ禍による対応の変化で、記載通りに実施できないものも含まれます。参加・申込みなどは自身で確認をしていただくよう宜しくお願い致します。えがおを区内のお知らせに活用ください。広告に対する問い合わせはえがおの取り扱い　克美企画　090(8305)1006　までお気軽に

えがおひろばは、みなさんのお知らせを掲載するページです。えがおひろばは情報掲載無料です。お早めにメールや郵便、FAXでえがおまで情報をお寄せ下さい。〒222-0032 港北区大豆戸町423-1-102 えがおまで　掲載情報はコロナ禍における状況変更で内容が大きく変更されることがあります。

CONTENTS

表紙　安斎 信一さん 96歳
えがおのお便りサロン
チャレンジ健康
岸根鞠子連
高齢者に大切な終活のお話①
えがおの介護相談所
えがお文壇 真龍堂の占い
えがおスマホ講座　③
えがおのひろば
えがおの先生　山本 登志枝先生
編集後記

港北警察署からお知らせ
還付金があります！は詐欺
↓不安なときは迷いなく！↓
港北警察署546-0110

今と昔の時代は違うのだから、若い人に押し付けはよくない

安齋（あんざい） 信一（しんいち）さん

大正15年5月2日生まれ96歳。日吉で男5人女1人(男2人女1人は急逝)の家族で生まれる。家業は農業。生家が新幹線トンネルの出口になったため昭和40年に現在の宮前に移住。信一さんは8代目。

昔この辺は海で貝殻がよく出てきた事が思い出に残る。昭和8年日吉台小学校に入学し昭和16年に卒業。

16歳の頃の信一さん

少年時代、信一さんは体が強くなく小柄だったために東京航空計器に入社。昭和20年4月に兵隊検査で乙種合格した。7月1日に召集令状が来た。竹山海兵団に入隊し新兵教育を1カ月半教育を受けた。まさに8月15日、横須賀海軍基地に移動　する途中に住民から終戦と聞くが大混乱。

8月18日に日吉に戻るが以前の勤務先はなく、家業の農家の仕事に精を出す。

昭和25年に日吉一帯に農地改革区画整理が始まる。昭和27年ごろコンバインなど機械化や化学肥料利用などが進む。昭和28年、働き者の女性と結婚し3人の子どもを授かる。62歳の時町内会長を6年間、熊野神社の総代を

現在も続けている。好きだからやめられないと語るが、「コロナの時代に体力が落ちてきているから気をつけなくてはね」と話す。

高齢者になって何より気をつけている事は「くよくよしないこと。あまり気にしすぎないこと。今と昔の時代は違うのだからそれを今の若い人たちに押し付けはよくない。何より大切にするのは皆さんの気持ちだ」とのこと。

今は幸せですかと尋ねると「最高に幸せだよ、先祖のおかげで生活も不自由なく暮らしている。父が残してくれたものもある。息子や子供たちに囲まれて、またお嫁さんたちがどのお嫁さんたちも本当に本当によくしてくれる。孫も曾孫もとてもかわいい、申し分ない」との事。現在、孫11人、曾孫10人。

若い方にアドバイスを、とお願いすると控えめながら「趣味はあった方が良い、張り合いがあって目標や目的があできる。それに何より仲間を大切にすることかな」とゆっくり話す。

宮前熊野神社のお祭りの時　60才の信一さん

昭和38年に宮前に移る家を建てる時。右端が信一さん　右から4人目が信一さんの父

つい先日撮った可愛い家族・曾孫に囲まれた写真

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

万全の感染対策で訪問歯科診療
体調確認の徹底
スタッフは例外なく検温・体調確認を実施。訪問先も 14 日間の体調不良をしっかり確認しています。
飛沫の心配なし！
歯科では普段からマスク・ゴーグル。手指衛生は完全です。治療器具も徹底して飛沫の心配はありません。
殺菌・消毒の徹底！
訪問時でも使用した器具は持ち帰ってクリニック内で処分・殺菌・滅菌処理を実施します
口腔ケアの重要性アップ
口腔ケアは感染リスクを下げることがわかっています。新型コロナウイルスにも期待されます！
訪問歯科診療のご相談は
ココセトデンタルクリニック
菊名駅西口駅前　045-430-4618

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
◆ 首・肩・腕・腰・膝に痛みやシビレがある
◆ 麻痺や拘縮、浮腫み等で動かしづらい
◆ パーキンソン病・脳疾患後遺症・その他難病
◆ 健康保険証が使えます（医師の同意が必要）
からだ元気治療院　横浜港北店
☎ 045-620-0597
https://www.ogawa-hompo.com
港北区新横浜 1-18-3-501　お試し体験受付中!!

えがお ひろば

観世流謡曲菊謡会

男性会員大募集。月1度大きな声で謡えば人生が輝く。1月31日(火)15時～2月から水曜12時～に変更に。参加費700円。会場・菊名南町会館（妙蓮寺駅徒歩4分）☎080-1273-6703三橋

まめど麻雀の会

麻雀は脳トレ手指運動。頭・指を使い進行。飲まない吸わない賭けない三原則を厳守。初心者歓迎。1月5日・19日(木)13時～16時・2月2日・2月16日(木)13時～16時・雀荘(菊名6-3-13横浜銀行横)☎401-3494・参加費1000円(一回)申込・問合せ・安場(やすば)☎携帯090-6198-9133

新春菊名寄席

社会人落語で楽しく新年を迎えませんか。1月22日(日)～14時～15時半・先着30人・申込みは☎か来館で12月16日10時から受付・出演は千里家圓九・料亭彦柳・関大亭豆蔵（敬称略）・菊名地区センター☎421-1214

チョークアートでお継様

桃の節句・お継様をチョークアートで描く・2月4日(土)10時～12時定員10人参加費1500円申込開始1月15日(日)10時～　受付先着順で決定10時～菊名コミニティハウス☎401-4964

寄り道コンサート

2月19日(日)14時～河野由貴・ケルティックハープ・3月19日(日)14時～北條立記～チェロ・入場料無料・予約不要・曲目はお楽しみに♪・大倉山記念館☎544-1881

コグニサイズ

脳と心と身体のリフレッシュ・楽しく過ごすために（役に立つ生活習慣や体操・体験・かながわ健康財団高垣茂子氏・1月23日(月)14時～16時・高田地域ケアプラザ・定員20名・抽選・申1月15日(日)まで参加無料☎(594)3601

無為気功の会

12月は毎週日曜に菊名地区センターで気功教室を開催・10時～11時半初めての方大歓迎！簡単動きですので体力に自信のない方でもお気楽にご参加下さい。参加費1000円・無為気功・住野さん☎08056405357

ブリザードフラワー教室

2月11日(土祝)ブリザードフラワー教室中級編・クールルージュ（真っ赤なハート）・ミニョンシックなバレンタインアレンジ・大倉山記念館・10時～11時半・14時～15時半・参加費3500円支払当日・定員各回10名申し込み1月15日(日)～10時～☎544-1881・講師重田章子・日比谷花壇

港北図書館からお知らせ

12月19日(月)20日(火)は休館・年末12月28日(水)17時で閉館・年始令和5年1月4日開館正午～閉館17時・港北図書館☎421-1211

懐かしの名曲打楽器コンサート

1月21日(土)13時～大豆戸地域ケアプラザ・対象60歳以上の方そのご家族・無料定員20名(要申込)受付12月21日(水)～窓口10時☎11時☎432-4911

城郷小机地区センターのお知らせ

①はじめての川柳講座全2回2月11日(土)2月25日(土)9時半～11時半・10名・参加費1400円・募集開始1月20日(金)10時～来館・☎②はじめてのレザークラフト革のブックカバーを作ろう2月18日(土)10時～12時半・8名18歳未満要保護者申込・参加費3000円・募集開始1月18日(水)10時～来館・☎2月3日(金)締・③地元菊名の麹屋が教える手作り味噌教室2月4日(土)10時半～12時・募集開始1月18日(水)10時～来館・☎④大人のスイーツ作りショコラタルト・2月8日(水)9時45分～12時45分・9名・参加費2300円募集開始1月18日(水)10時～来館☎472-1331

スポーツシンポジウム

2月18日(土)13時半～15時40分港北公会堂・定員300名(全席自由・入場無料・事前申込制)13時半～港北区スポーツ表彰・14時～講演会・春堂・参加費900円・14時～16時・問い合わせ：はかりやさん☎070-5555-1491

こどものころの綱島を語ろう

綱島地域をまとめる自治会町内会長たちと綱島の歴史を掘り下げます。2月6日(月)13時半～15時半・綱島地区センター・受講料無料・講師佐藤誠三氏(綱島地区連合自治会会長)中森伸明氏(綱島中央町会会長)竹生寿夫氏(綱島上町自治会会長)オプショナルツアー2月13日(月)9時半～11時半～新綱島駅周辺～綱島を歩く～(同時申込)50名(応多抽)・申し込みはQRコードで「子どものころの綱島について語ろう」を検索・申込期間は12月25日(日)～1月25日(水)

港北童謡の会

12月20日(火)クリスマスコンサート青山恵子先生・1月11日(水)ニューイヤーコンサート二胡みどり先生・2月21日(火)竹内雅挙先生・港北公会堂・参加費900円・14時～16時・問い合わせ：はかりやさん☎070-5555-1491

健康チェック

コロナ禍に、健康測定し健康を意識した生活を・体組成計・骨密度・血圧・血管年齢・握力・定指力・1月27日(金)さらり、港北・2月21日(火)DayUp相談OK・免疫に良い食事・運動・規則正しい生活・交流・話すことが大切。・健康な身体は食生活から簡単な体操でカラダを動かしてみましょう・参加申込みの事は☎561-3030まで(月～金9～17時)

シニア向けスマートフォン講座

スマホ初心者に楽しさや便利さを実感・生活に役立つ①スマホ入門編・1月17日(火)10時～12時・スマホ初めての人(電話・メール送受信・カメラ)20名②おでかけ編・1月24日(火)13時～15時半・町歩きで便利機能を体験（I－NE・カメラ・地図アプリの使い方）・15名・貸出用スマートフォン体験・おでかけ編・港北公会堂・費用無料・申し込み・問・港北区役所☎(540)2229・12月15日(木)9時～先着順

梅の写真と大倉山観梅会

こうばく梅の写真コンテスト応募規定①テーマ港北区の花・梅・大倉山観梅会かテーマ区内の梅の写真・1月1日以降港北区内で撮影のみ。最優秀賞1点・金賞2点・銀賞・銅賞各3点・締・3月31日(金)・サイズA4(四つ切W可・単写真)写真裏に応募票貼布・1人2点まで・審査委員長・有賀由(日本写真作家協会会員・写真家)入賞6月頃通知・作品送付先・問先・区役所地域振興課内・港北観光協会事務局・梅の写真コンテスト宛☎540-2224◆2022こうばく梅の写真コンテスト入選作品展示開催・大倉山記念館ギャラリーで2月21日(火)午後～2月27日(月)17時まで入場無料◆令和5年大倉山観梅会開催2月25日(土)26日(日)10時～開催予定。

青柳秀雄さんの今月の一枚

皇帝ダリア・撮影・えがおカメラマン青柳秀雄さん・撮影日12月2日・場所・新吉田東3-7-自

尿もれ予防講座

対象おおむね60才以上・2月8日(水)10時～11時・新羽地域ケアプラザ・申・1月20日(金)☎542-7216・定員30名・先着順・参加費無料

寿楽荘よりお知らせ

①若返りの音楽レク・無料・各15名募集・開催日・1月10日(火)・1月13日(金)10時～12時・申込12月20日(火)9時～窓口・☎受付10日と13日のどちらかつだけの申込②スクエアステップ・無料・開催日・1月9日(月)13時～14時半・予約不要・直接来館・持ち物は運動のできる服装・履き・水分補給・下足入れ③すこやか体操・無料・15名募集・開催1月19日(木)10時～12時・申込1月5日(木)9時～窓口・☎で受付・菊名寿楽荘☎433-1255

おうちで過ごすための身体づくり

1月12日より毎週木曜・アルノー（元篠原郵便局）「おうちで過ごすための身体づくり」を開催（ランチ付き）テイクアウト可・キーホルダーかお祝いの箸置き・参加費500円・モノづくりワークショップ200円・挨拶やおしゃべり・イスに座った体操・口腔体操・ランチ・テイクアウト可モノづくりワークショップかスマホ講座など・場所・篠原町141-1の申込み・担当山本さん090-1115-1472・作った作品は店内にて販売可能

健康チェック

骨密度・血圧・血管年齢・握力・定指力・1月27日(金)さらり、港北・2月21日(火)DayUp相談OK・免疫に良い食事・運動・規則正しい生活・交流・話すことが大切。・健康な身体は食生活から簡単な体操でカラダを動かしてみましょう・参加申込みの事は☎561-3030まで(月～金9～17時)

編集後記

えがおの活動を寄付で応援！
横浜銀行 菊名支店(395)
普通 6059770 克美企画
本間克之　どう宜しく！

認知症無料サポーター養成講座オンライン
参加希望・お問い合わせは
090-8305-1006 えがおまで
ID・844 4758 8977
パスコード・ninchisyou
毎月８日
ZOOM なので自宅で OK
毎月８日 13 時～15 時 開催！
曜日は関係なく毎月８日！

大切なあのひとの、未来を想うラブレターを。
『おてがる』
自筆証書遺言作成サポート
35,000円(税別)
(消費税込38,500円)
『きちっと』
公正証書遺言作成サポート
98,000円(税別)
(消費税込107,800円)
司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

専門会社によるきめ細かいサービス
チーアップの生前整理・遺品整理
地方の実家を片付けたい
遺品整理がしたい
ゴミ部屋をきれいにしたい
施設入所や入院で整理したい
植木の手入れができない
仏壇や人形の処理が…
大切なものがないか、すべてのものを確認しながら作業します。
住宅事情・家族の形態など事情に配慮して作業します。
不用品整理・遺品整理だけでなく部屋の清掃、供養もします。
080-4162-9692
合同会社チーアップ　横浜市青葉区荏田西 2-15-6-206　担当 江森

コロナも少しずつですが日常になりつつある、けれど感染予防は大切。交流を保たながらしっかりと感染対策を。認知症のリスクはどなたにもありますが、交流の多い人はそれだけ「支え手」も多いということ。周囲と一緒に楽しく暮らしましょう

寒くなったときこそ、オシャレを楽しむことができる、という前向きな考えが大切です　今まで着なかった明るい色合いとか、流行りのワークマンなどにも出掛けて新しいジャンルに挑戦しましょう　これまでと違ったことを少し挑戦するのもOK!

キラキラ！輝く港北区の星！ えがおの先生

あなたの近くにいる身近な先生

登録番号45番

山本登志枝（やまもと とし え）先生 歌人

こんにちは。ご縁がありえがお歌壇の選をすることになった山本登志枝です。どうぞよろしくお願いいたします。港北区菊名に住むようになりいつか四十年以上経ちます。

大学三年の時、歌人木俣修に出会い、短歌を作り始めました。何となく始めたのですが、今日まで続けてきました。

木俣修は「落葉松」の師匠で「城ヶ島の雨」の歌詞、短歌「病める児はハモニカを吹き夜に入りぬもろこし畑の黄なる月の出」などの詩や短歌の作者、北原白秋の短歌の愛弟子の一人です。

今まで続けている間には、止めてしまいたくなったことが何度もありましたが、その度に、北原白秋や、師、木俣修、先達や仲間の心に届く短歌に出会い、元気をもらいまた続ける気持ちになりました。

年を重ねた今、続けて来て本当に良かったと思い、奥深い短歌がますます好きになっています。短歌をつくるコツはと尋ねられたら、短歌が好きなこと、心のなかに短歌への思いがいつもあることが大切ですと答えたいと思います。

短歌は日々の生活における人間としての生命のかがやきの一瞬を記録しておくためには、最もふさわしい文学の形式なのかもしれません。

山本登志枝先生の講座案内

今、NHK学園の短歌添削講師と、大船のヨークカルチャーの「はじめての短歌」の講師をしています。

短歌を通していろいろな方に出会えること嬉しく思っています。　えがお歌壇の皆様にお会いできること楽しみにしています。

山本先生への講座のお申し込み・教室のお問い合わせは
☎090-8305-1006 えがお　まで