アルパ教室・コリーナ

アルパとはスペインでハープのことです。日本では南米の民族楽器のハープを称してアルパと呼んでいます。

アメリカ大陸発見後スペイン人がキリスト教の布教時に持ち込んだハープを現地の先住民が真似して楽器を作り演奏を始め、それが民族楽器として定着しました。

特にパラグアイ・ペルー・ベネズエラ・メキシコなどが盛んに演奏されるようになってきました。現地では男性が演奏することが多い楽器なのだそうです。

レッスン前の吉田（左）さんと峰岸先生（右）

峰岸先生は音大でピアノと歌を専門的に学んだ人。病気療養後、他の楽器を趣味で始めたいと思い探したところアルパに出会い虜になったそうです。

そして積極的に取り組み6年後に教室を開くことになりました。

レッスンはマンツーマンの形式をとっていますが2～3か月に一回はアンサンブル練習でグループレッスンなどもおこないます。

アルパに向いているのはピアノ経験者。左手が伴奏で右手がメロディーなのでその辺がピアノ演奏に似ています。また楽譜を使わず演奏するそうで、その分自由度が高いのも特徴だそうです。

素敵な曲を演奏中のおふたり！

参加された吉田さん（70代）はラジオを聴いている時にアルパの音色を聴き、早速興味をもちコンサートに行ったらやはり虜になり「やってみたい！」と挑戦。もともと保育士としてピアノの経験もあったので馴染みやすく楽しく続けられているそうです。

「南米の曲はリズムがとっても魅力的で演奏しているだけでもとっても楽しい！」とのこと。

取材時にお二人の演奏を聴かせていただきました。

心に直接響く音色でした。低音の広がりや高音の小気味よさなどは素晴らしくて感動しました。

レッスンや見学などのご相談は峰岸先生までどうぞ。☎090・2525・4143まで

ピープルポート

ピープルポートは母国で暮らせない難民を日本語ができなくても可能なパソコン対応の仕事を提供する企業でベンチャー企業として環境問題・難民問題の解決を目指し設立。

廃棄されるパソコン（以下PC）を回収。その一部を子どもの暮らしやすさに貢献する団体に寄付してます。PC廃棄は多くのCO2・ゴミ問題も加速。この課題解決の仕組みにも貢献。

代表の青山さん丁寧で誠実なお話を伺いました。

再生パソコン販売

3月25日（土）に再生品PC販売会を開催！

高齢者は「メールとインターネットで十分」と言う方がほとんど。なのに新品で有名メーカー製品を買うと10万円以上かかってしまう。

使い方や要望を聴き、それにあった提案。ピープルポートではお手頃の29800円～のPCがあります。今回はカメラなしPCで良い人向けにもっと安いPCも準備するそうです。

ネット通販で中古パソコン購入もありますが、**地元の会社で製品や顔を見て購入をする方が絶対に安心！**

電源の入れ方やマウスの接続方法などは最初の段階で教えてくださるそうです。

菊名駅東口から徒歩5分で平坦な道のり・福美湯さんの近くです。写真は前回の様子です。

再生品は安心？

企業から回収したPCは再生品となり世の中にもう一度流通します。

パソコンの心臓部となる重要な部品がハードディスク（記憶媒体）を古いタイプから最新のSSDという圧倒的に起動・操作が早い新品に交換。ですので見た目は再生品ですが**安心して使用できる高品質なパソコン**なのです。

おすすめ販売会は3月25日（土）10時～17時まで菊名駅から徒歩5分！

3月9日～14日にもアピタテラス横浜綱島でも販売会開催。

常時再生パソコンを提案可能です。お電話で相談してみるのもオススメです。

ピープルポート株式会社・菊名6丁目14－7☎**050(5328)8187**

地球に優しい
エシカルパソコン
販売会担当の←秋元さん

https://peopleport.jp

倉屋先生の春夏のファッション提案

アクティヴシニアの'23春夏トレンド

2023年春夏ファッションに向けて大切なこと。コロナ禍による3年間のネガティブな思考が優先しすぎてしまい、抑圧された環境の中で生活をしてきた。

そして2023年世界的コロナの恐怖から解放される「Let'sgoing? さあ出かけよう」のムードがSSコレクションで息吹き、外出ムードがトレンドの予感がしてきた。コラージュでお分かりのように、パステルカラーや開放的な肌見せ、軽くてクリーンで活動的なデザインを提案、これまでにないSDGs（持続可能な開発目標）への対応も試みるシーズンになりそう。特に目につくのはユーティリティ（役に立つ・機能的の意味）スタイル。フードのついたパーカーやブルゾン、カーゴパンツなどアウトドアやスポーティーなウエアを都会的に洗練させている。これまでと違うのは光沢のあるサテン地など、よりおしゃれ感覚の素材や、ピンクやグリーン、パステルカラーが使われている点。体に沿ったニットや透け感のあるドレスなどフェミニンな服とコーディネイトするのが新しい。もう一つ、外出ムードを感じさせるのがテーラードジャケットの復活。

今季はしなやかな薄地やきれいな色でごく軽やかに仕立ててあるのがポイント な気配を感じる。

（文・写真 倉屋ゆうじ）

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積極的にお待ちしています。
以下にぜひご送付下さい。

〒222-0032 大豆戸町423-3-102　えがおのサロン
FAX045-299-6432　kouhokuegao@gmail.com

佐伯啓輔先生監修　終活のお話③　遺言書を書く人

質問　どんな人が遺言書を書くべきなの？

答え　ほんの一部を除いて、年齢や家族構成にかかわらず、皆、書いておくべきですが『書いておくべき人』を3つを挙げます。

①子どもが居ないご夫婦

子どもが居ない夫婦で兄弟姉妹が居る場合、配偶者と兄弟姉妹が相続人。（両親は他界として）兄弟姉妹で既に亡くなった人はその子ども（甥・姪）も相続人です。兄弟姉妹が権利を主張すれば、財産の1／4は渡さなくてはなりません。自分の兄弟姉妹と配偶者が直接の交流が無い場合など、配偶者がハンコをもらうために頭を下げるのは、非常に心の負担です。

遺言書があれば、この心労は無用。自分の夫や妻にきちんと、預金が渡せるように、遺言書を遺しておきましょう。

②子どものうち1人（及びその家族）と同居している方、子どもの家のために自身の土地を提供している人

例えば、ご自身と同居している子ども（及びその家族）が居る場合、子どもとしては、その家に住み続けたい、と希望することが多いのです。遺言書で、子どもに当該不動産がきちんと引き継がれるようにしておかないと『住んでいる家を売却してお金で分けなければならない』という状況にもなることもあります。

自身の土地に子どもがローンを組んで家を建てている、というケースや、家を建てるときにお金を提供したが故、土地建物がご自身と子どもが共有になっている方なども、同様です。

③相続人では無い人・団体に財産を譲りたい人

法定相続人では無い人に、死後、財産を譲りたい場合は、遺言書が必ず必要です。例えばお世話になった人や団体に財産を譲りたい場合。親族でも、法定相続人ではない人に財産を渡す場合も同様。例えば、子どもを飛び越して孫に財産を渡したい場合や、配偶者や子どもが居るが、兄弟姉妹や甥姪などに財産の一部を譲りたい場合です。このような希望は、遺産分割協議では、叶えられません。必ず遺言書を残しておきましょう。

他にも、**子ども同士仲が悪い・交流が無い・再婚し、前配偶者との間に子どもが居る場合**も、当然書いた方が良いでしょう。

ご相談・お問い合わせは**司法書士 佐伯啓輔事務所☎475・1279**まで

えがおの介護相談所

季節の変わり目に注意しながら暮らしを。

この号が出る時はまだ寒いと思いますが、3月後半くらいから暖かくにしたがって、体調を崩す人が多くなるのでご注意ください。気候の変化で自律神経のリズムがずれるためと言われていますが、体調を整える基本は**①規則正しく食事をして、②医師の指示通りに服薬をし、③昼間は活動的に過ごして、④夜はよく眠ることです。**この4つがうまくできていないなら、早めに対策を考えましょう。

体調を自己管理できればいいのですが、認知症の人に規則正しく生活して、生活リズムを整えろと言っても難しいのです。デイサービスなどを利用して昼間は体を動かすようにし、夜に寝てもらうようにするのも一案です。

認知症の人もそうでない人も、春先に生活のリズムが崩れたときは、早めにケアプラザや地域包括支援センター、ケアマネジャーに相談しましょう。

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

寒くて寒くてお出かけしようと思っていたけれど…という人もいます。でも逆手に取って　冬の早朝の清々しさ　はとっても良いものです。　日課にしている人に聞くと　朝の綺麗さは冬のほうが圧倒的。散歩帰りに朝日が登るときなんか最高！　早朝散歩にお友達ができたら最強です

自分の家族は相続で揉めるわけがない…と思います。しかし実際は遺産の分割ができなくて「家よりもお金」という主張はあるのです。お互いがそう言い出したらもう引けなくなり、家族同士を巻き込んだトラブルに…そうなる前の遺言書ですぞ

えがお川柳

先日「サラっと一句！わたしの川柳コンクール（旧サラリーマン川柳）」のベスト１００が発表されましたね。せっかくの機会です、笑っておしまいにしないで、今度は学びの視点でサラ川を見直してみましょう。

言葉の選び方やパターン、下五のまとめ方など、きっと参考になるはずです。

新垣先生

お願い　または自由　選者　新垣紀子

賽銭の額の分だけ聞き届け　山本とん一
願い事年相応にしぼみゆく　わびすけ
願い乗せ責任重い５円玉　あっぱれ
お願いでだまされ続けた我が人生　あづま男子74
兎君そのまま寝てて亀男より　あや子
お願いもこれで最後よねえお願い　稲村星笑
願いごと頼んだけれど願い下げ　うすいかつじ
幼児の小さき願い母は聴く　エミリー
ゴミまとめ一言添えて送り出す　艶競
今すぐに戦争コロナ終わらせて　大木安沙
蝶になり命を終える南国で　大津とも子
天罰を早く与えてプーチンに　坂井啓児
願いごと五円で七つかける妻　式守権之助
花粉さん悲惨な飛散やめてくれ　杉さん
手土産はさては何かの願い事　進
恵方巻無病息災高くつき　スナやん
お願いはするよりされる方になれ　だいちゃん
夕食時妻がすり寄る給料日　たけし
オリオンよ頼むから射てくれウラジミル　トモちゃん
いつまでも食の楽しみ味わいたい　なべさん
児らのため願いは一つ世界の和　のむさん
一生に一度の願い二度三度　はる
年取ると願い事でもパッと出ず　博子
いにしえの願いが宿る道祖神　二川徹
願いごと言う暇もなく星流れ　朴川
軍事力お願いだから上げないで　文太郎
初詣人手が多い寺社へ行き　前田浩一
すくすくとそれだけ願うそれでいい　まご爺
パスワードお願いたまには当たってよ　みーこ

◆自由吟◆

百歳とゼロ歳無事にと初詣　参宅朗素
「聞く力」もたぬ庶民は「泣く力」　進
小正月白菜漬けが欲しくなり　スナやん
猫舌が挑むおでんの蒟蒻よ　式守権之助
友離別つないだ賀状20年　ナイスショット
ストレスをためずに笑顔絶やさずに　なべさん
残り火を惜しむが如く語り飲む　二川徹
初笑い去年の事を又笑う　文太郎
花の香に乙女大きなくしゃみ出る　緑黄色よし
鯛焼きのしっぽの餡の至福感　わびすけ
痴呆症白内障で取る免許　あすなろ
ガラス窓孫がみがいて幸入る　アコたん
筋トレと思ってこなす結露拭き　艶競

えがお歌壇

山部赤人の〈田児の浦ゆうち出でて見れば真白にぞ不盡の高嶺に雪は降りける〉、西行の〈風になびく富士の煙の空にきえてゆくへも知らぬ我が思ひかな〉、山崎方代の〈八階の窓の向うににっこりと不二が笑って登りおりたり〉と万葉集の昔から詠まれ続けていつか日本人のふるさとのような富士山。皆様のさまざまな角度から歌われた富士山の歌にも、日本人心のなかにある富士山への思いが伝わってきました。気高い富士山を心に生きてゆきたいとも思いました。

富士山　または自由　山本登志枝　選

新幹線の窓に見えたる富士真白帰りの道の富士茜色　あや子
新年の澄む空のもと富士が嶺を仰ぎ見ていて心あらわる　大石規余江
雪煙る富士の雄姿の借景は群青の空　世界の遺産　坂井啓児
茜さす富士の裾野は宿の窓　初日の出待つカメラ構えて　坂井啓児
ハンドルを右に切ったら忽然と道の彼方に富士の頂　おもなが屋
峠越えれば目前にある富士の山雲にかくれて裾さえ見えず　本田
その昔人いなくともこの星に雪の降りつつ富士山ありき　川崎
元日の朝に見にきし富士山が二人の歴史に書き込まれたり　裕志
この街に富士見の坂がありましたあなたと並んで夕焼け見た日　裕志
ジェット機をみている僕もジェット機に乗ってる僕も富士を見ている　ゆうき
海わたり箱根を越えて富士聳える街に行くなりキミを迎えに　ゆうき
一日を歩き続けて三里塚富士の頂きにわずか近づく　鈴木
幼き日通学路から見た富士にかけた願いはまだ願いです　美保
富士山にともに登った若い日の景色ふたたび妻に見せたい　歌夢
富士と空その境界に迷いなくそうだ明日は告白しよう　歌夢

◆自由◆

山間のせせらぎの羊歯の葉のかげに冬の苺が赤く四、五粒　北川幾代
豊穣と厄祓いこめとつ国へ特大左義長贈呈欲す　坂井啓児
苦しき夜ふっと広がる夕焼けは幼き日に見し西方浄土　博子
透明な冬宵の青空いちだんと光り見ゆるは三日月と星　おもなが屋
「父さんに似ている」という父の亡き妻の小声を抱きしめている　歌夢

えがお俳壇

今年の左義長は如何でしたか。コロナ禍中の為中止の処も有ったことと思います。今年こそコロナ菌は退散して欲しいですね。次号は「猫の恋」です。最近は恋猫の声を聞くことも稀になり、少し淋しいですね。せめて句の中ででも鳴かせてあげましょう。

大垣先生

左義長　または自由　選者　大垣鹿乃子

左義長や禰宜の若妻多事多端　さくらんぼ
村人を潜り少女の吉書揚　あや子
左義長やアルミホイルの芋くべる　文太郎
松脂の匂い微かにどんど焼き　いちを
それぞれの陣を川原にどんど焼き　フミ
過去といふ燃やせざるものどんどの火　往正
左義長の天をも焦がす龍の舌　賢一
つむじ風うまれどんどの煙浴ぶ　容一
左義長の赤い炎に清められ　ケイ
とつ国へどんどのほむら厄祓い　坂井啓児

◆自由◆

年新た花の多彩の散歩道　敦子
寒日和御朱印求め寺巡り　良典
孫まかせスローテンポのお正月　てるこ
朝刊に貼りついてくる寒さかな　せいじ
小正月篠竹につるしスルメ焼く　小林誠
一升枡筆入れて待つ節分祭　三徑
冬の秘湯裸体がゆらりと立ち上がる　博子
ふる里に欠けゆくうから虎落笛　好子

今後のお題

川柳の題
二月末〆　すごい
三月末〆　選ぶ
四月末〆　ヒント

俳句の題
二月末〆　猫の恋
三月末〆　椿
四月末〆　春眠

短歌の題
二月末〆　豆撒き・鬼
三月末〆　菜の花
四月末〆　港

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

えがお スマホかんたん講座④

そもそもスマホは何が良いの？

スマホが便利な事はわかると言う方が多いと思います。

しかし実際にどんなふうにスマホが便利なのかと聞かれるとなかなか答えにくいところもあるようです。

そこについて一緒に考えてみたいと思います。

①スマホはカメラが高性能

ごく普通に記念に撮ったファミレスのデザートです きれい！

ガラケーに比べて写真の美しさが圧倒的に違います。画面も大変明るいのでデジタルカメラの品質を大きく超えていることがほとんどです。

えがおで使っている写真は基本的にアイフォンと言うスマホのカメラで撮影。大きな一眼レフカメラを使っているわけではないのですよ。

②スマホは簡単にナビになる

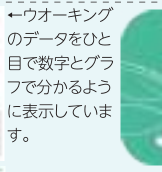
設定無しで自動車でも使えるナビになります。住所がわからなくても施設名でも案内可能。設定で電車・車・徒歩を選ぶことも可能です。

待ち合わせの場所や行きたいところなどを登録しておけば、そこに行く時間になる前に交通手段や出発時間など案内をしてくれる機能もついています。

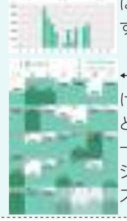
スマホユーザーの多くが使う地図・ナビ機能　便利ですよ

③健康管理も！

ウォーキングはプラチナ世代にとっても大切 えがおがお勧めするのが**Maipo（マイポ）**と言う歩数計アプリです。


↑アイコンはこれ。100万ダウンロードの人気アプリ・会員登録なしで利用可能。最初に身長・体重と目標とする歩数を入力だけ。

←ウオーキングのデータをひと目で数字とグラフで分かるように表示しています。


←月間でどれだけ歩いたか、などが色の濃さで一目瞭然。シンプルイズベストですね

余計なお知らせが出ないことや課金されることがないので安心ですね。

④脳トレも得意

スマホには脳トレができるアプリが大変多いのも魅力です。種類はなんでもあり！囲碁将棋・漢字書き取り・計算・パズルや間違い探しなたくさんの種類があります。

体力気力ともに脳トレも挑戦してみましょう！

◆

アンケートご協力のお願いです！

このコーナーは皆さんの「スマホがわからない」・「相談相手がいない」に対応したみんなで作るコーナー。

ここで**解説してほしいや採り上げてほしいこと**が有りましたら、以下のQRコードを読み取り、表示されるHPの内容に記載して送信してくださいね↓

区役所や、警察官を装った電話でお金を騙し取られる被害が急増！『あなたのクレジットカードが犯罪に使われた』、『保険の未納金がある』など！**「銀行」「消費生活センター」を名乗る**ことも！**港北警察署☎546・0110　港北区役所☎540・2323　に相談しましょう！**

監修真龍堂　えがおの占い 2/15～3/14

監修：新横浜・真龍堂さん詳しい相談の希望は☎080(6597)7388まで

立春を過ぎ徐々に新しい運気が流れ始めました。人は皆、良い時も悪い時もありますが、良い時こそ調子に乗らず謙虚に、低迷を感じる時は難が少しでも減るように努め「驕らず諦めず」で今年も前向きに行きましょう！

子	思惑通り進まなくてもへこまず落ち着いて	午	後半に向け運気上昇
丑	無理せず分相応を目標にして吉	未	人間関係に良い変化あり充実へ
寅	前半はとにかく体力温存に努めて	申	慣れたことでも手を抜かず
卯	努力実って気分爽快	酉	特に後半冷静沈着を忘れずに
辰	今の幸せを繋げる努力を	戌	新しい勉強を始めるにはベストな時
巳	道理をわきまえた謙虚さで好感度 UP	亥	固執より柔軟さが吉を呼ぶ

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

外出前には必ず火の用心　またひと声かけてお出かけを　ハイテクやITが発達してもなによりも人と人との交流にまさるものはありません。おしゃべりや顔の見える関係を最重要にして行きましょう。その先に電話と同じようにスマホを活用！