ひといきカフェ

城郷小机地域ケアプラザで認知症のことを知っていただこうと言う思いを込めてイベントが開催されました。

暖かかったこともあり会場には30名を超える方々が集まっていらっしゃいました。

地域のボランティアさん、通りすがりの方、チラシを見てきてくださった方、町内の方、カフェの方、そして専門職の方などもいらっしゃいます。中には町内会役員さんもお越しになっていました。

ご自分の体験をお話してくれたあとは皆さんのテーブルを周り、個別な相談もきいてくれた前田さん

軽度認知障害当事者の前田さんをスペシャルゲストにお呼びして、認知症と診断されたときの気持ちや乗り越えてきたお話などを15分単位で2回講座を行ってくださいます。

その間には、聞いたお話やテキストなどを交えて皆さんで座談会が始まります。

コーヒーは地域ボランティアで活躍されている「コーヒーサロンわいわい城郷」の皆さんが丁寧に淹れたコーヒー。本格的なコーヒーがとても美味しい!

この取組は横浜市の推奨するチームオレンジ事業の一環として開催されたカフェ。

これからも城郷地域で、認知症であろうがなかろうが、その街で穏やかに、幸せに暮らしていけるということを願って開催していくそうです。

今後の日程が決まりましたらお知らせいたします。

問い合わせは城郷小机地域ケアプラザまで☎478-1133

街角ときめきサロン@白楽

介護予防コンシェルジュが集まるサロンで毎週火曜日の10時半～13時半に開催中です。

第1・3火曜は美容レッスンと手足の爪ケアルームで開催していて第2・4は椅子ヨガと骨盤底筋ストレッチです。

なによりも皆さんが楽しく明るく過ごしている雰囲気。

おしゃれなこの場所は美容室。美容師の今井さんが昨年8月から開催。地域の方が皆さん集まっています。

介護予防コンシェルジュとは

「やさしく 丁寧に そして美しい介護」を理念に医療知識、認知症の知識を十分に身に付けている介護予防の専門士のことです!

大西さん(写真上段左から2人目)81歳は「始まった当初から来ているのよ。ともちゃん(今井さんの愛称)がとても良い人でね。来てくれる先生方がみんな感じが良くて優しい人ばかり。ここに来るのが楽しみで仕方がないのよ」と語ります。

義母のヘアーセットを今井さんにお願いしていた人は義母が他界された後も、今井さんのファンとして毎回ここにこられています。↘

特殊詐欺に注意!

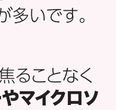
港北警察署より注意喚起のお知らせ

春になり新しい交流などが始まる季節。そんな中でも特殊詐欺被害は増加しています。

特殊詐欺被害でも、金額の大きい投資詐欺は報道も多く、認知度が高いです。また振り込め詐欺は銀行などの限度額いっぱいをり込みをさせようと手口を変えて拡大、架空請求も増加!ここ最近、**サポート詐欺**に注意です!

『サポート詐欺』とは...

インターネット閲覧中にウイルス感染したかのような**嘘の(右下のような)警告画面**を見せて、偽サポート窓口に電話させ、警告画面を消すなどによってウルスを除去したかのように思い込ませ、**修理費用等として料金支払いを要求する手口**です。指定された電話番号にかけると片言の外国人が対応することも特徴。画面が表示された際に、マウス操作ができなくなったり、警告音が鳴る場合があります。料金支払い方法として**電子マネーカード**(アマゾンやラインなどのプリペイドカード)の購入を要求してくることが多いです。

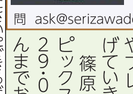


被害に遭わないために...

パソコンが動かくなったり、警告が鳴っても焦ることなく**ブラウザ(インターネットエクスプローラーやマイクロソフトエッジ・グーグルクロームなど)を閉じる**か、又は**強制終了**(多くの場合は電源ボタンの長押しして)してみましょう。10分ほど放置してから普通に起動すれば多くの場合は問題がありません。(保存していないファイルはなくなります)

その他にも特殊詐欺の被害額や対策を詳しく書いたインターネットホームページ(略称HP)があります。→QRコードを読み取って閲覧しましょう。

港北公会堂緞帳 陽に萌える丘
から解き明かす港北の歴史



人間国宝の芹沢銈介によって鶴見川が描かれた緞帳『陽に萌える丘』を軸に、川と共にあった人々の暮らしや歴史にふれることのできる一冊です。緞帳や鶴見川にまつわる方々からの寄稿によって構成。

港北公会堂事務所で先着200名に4月25日～無料で配布・1人1冊です。

問 ask@serizawadoncho.info　http://serizawadoncho.info

大切なだけになかなかお話にしにくいお金の話し

急に介護が始まったときによく問題になるのがお金のことです。

介護にかかる費用のことはもちろんですが、倒れた人がお金を管理していて、お金の出し方がわからない、というのもよくある話です。

親(または高齢者の夫婦)の収入がいくらで、生活費を管理している口座がどこの銀行で、銀行のカードがどこにあって暗証番号が何番か、ご存じでしょうか。

介護はまだまだ先のことと思っていても、脳梗塞や心臓病で急に意識不明になることは珍しくありません。

入院費や生活費を家族が立て替えるにしても、入院から転院になって期間が長びくと、立て替えを続けるのも大変です。

元気な時にお金のことを話すのは気が引けると思います。

しかし、後悔する前にご家族でお話しする時間を作り、確認しておきましょう。

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

新吉田あすなろ地区 さがしてネット 新吉田地区模擬訓練

さがしてネットとは、新吉田あすなろ地区と新吉田地区の2地域が協力して行っている取り組みで、先日、模擬訓練が実施されました。

認知症になると今いる場所がわからず帰宅できないことがあります。大切な家族がいなくなってしまった時に、さがしてネットの登録者へも見かけたら新吉田地域ケアプラザへご連絡くださいとメールを配信し、地域の皆様へ協力を呼び掛けます。

模擬訓練では、3名の徘徊者役が地域を歩き、見かけた人に模擬通報をお願いしました。

3名の徘徊者役は、5～6名で1組となり、地域を歩いている間に出会った人に、「さがしてネット」のチラシを渡すなど、取り組みを理解していただけるよう周知活動も行いました。

模擬訓練では1時間で17件の模擬通報がありました。

新田中学校近くでは、買い物途中の方や、散歩をしている方などに声をかけ「この看板は見たことがありますか?チラシのマークは知っていますか?」と声を掛けると、皆さん、足を止めて説明を聞いてくださり、活動をご理解いただくことができました。

新吉田あすなろ地区社会福祉協議会の関会長は「街が(体となり認知症になっても安心して住める街、支えあえる街を目指していきます」と話してくださいました。

この取り組みは平成20年に新吉田あすなろ地区で活動を開始。その後、平成24年には徘徊高齢者は「この地域に留まらずに歩き続けることがあることから隣の新吉田地区にも広がりました。新吉田地区ではひっとプラン推進会議(地区別福祉保健計画)の取り組みが中心となり取り組んでいます。

2つの地区が協力して取り組むことで、道に迷った高齢者をさらに広い範囲で見守ることができるようになりました。

コロナ禍以前は、毎年新田中学校で認知症サポーター養成講座を開催するなど、若い世代にも認知症について知ってもらうための取り組みを行っていました。

今後はその取り組みの再開を願っています。

←下校中の中学生に丁寧に説明すると、真剣に聞いてくれました。

実施前後には入念な打ち合わせを実施。さがしてネットに関するお問い合わせは新吉田地域ケアプラザ☎592-2151まで

さがしてネットに登録希望の人は上のQRコードで表示されるホームページで登録できます。

「徘徊かな?」と思ったら～
さがしてネット
～徘徊高齢者連絡所～
連絡窓口(平日の場合)
昼間 新吉田地域ケアプラザ 592-2151
夜間 港北警察署 546-0110

さがしてネットに協力してくださる拠点には、このプレートが掲示されています。

えがお川柳

マスクの着用が個人の判断に任されることになって約1カ月。今回いただかなかった句の中から、今この時期を上手に表現されている句を紹介しておきます。「マスク取る付けるで悩むコロナ明け」(あちき)「取って みて分かるマスクのありがたさ」(艶競)。前者は課題吟、後者は自由吟です。

選ぶ または自由　選者 新垣 紀子

選択を誤ったなと茶を啜る
メニュー見るまずは値段を品はあと
孫選ぶ寿司の高さに財布泣く
どれにしよ野原を映す春和菓子
選んでも国会無視のニセ議員
選んだのか選ばれたのか夫婦五十年
選ばれた番長にだって?えらぶるな
真っ直ぐに選んだ筈が迷い道
選ばれずなんでやねんと自信作
二択へはどちらでもない三択
スーパーで特売選ぶ主婦の腕
慎重に期限を選ぶ棚の奥
安売日品物選ぶ楽しさよ
来世は富豪の家に生まれたい
食べたいで選んだ安いAランチ
運任せ選び選ばれ生きている
特選品どれを選べばよいものか
時代かな入るお墓を先選ぶ
どの道を選べど果ては仏の身
今見れば母の見立ては流石だな
塾チラシ合格発表等で選ぶのが
大谷さんMVPに選ばれる
選べるの本・人・選挙に投句かな
選ぶとは日々はつらのチャレンジだ
偶然と選択重ね今がある
どの人もいい人らしい地方選
翔平は神が選びし果報者
ポスターの顔が決めての浮動票
選ぶ人決まらないまま投票所
ポヤクまいオレが選んだ人生だ
売り出し日色々選ぶ真剣さ
金魚すくい選ぶ子供の目が泳ぐ
我が嫁はドラフト一位のハズだった
自由吟
温暖化バッタ冬越し庭の主
病得て修行の様と義姉は言う
「さくら咲く」PCよりも胴上げで
侍はダイヤモンドを駆け巡る
目が合って以来もふもふが家族
花吹雪われたの顔に化粧する
草の芽にバスの遅れも楽しいね
久方の心ゆさぶる生演奏
我が子成長両親喧嘩仲裁する
ナイスショット
なべさん
浜よう子
文太郎
好子
緑黄色よし
大津とも子
京
小林誠
スナやん
誠子
だいちゃん
トモちゃん
どんちゃん
のむさん
はるさん
博子
二川徹
朴仙
前田浩二
マコ
山本とん二
ゆうたろう
ケイ
コバ
坂井啓児
サバトラ
参宅朗素
篠原の権兵衛
清水グランド
進
わびすけ
アコたん
あすなろ
あっぱれ
あづま男子74
あや子
うすいかつじ
エミリー
艶競
大木安沙
キャリー
屋根に雪のせた車が過ぎてゆく雪降らぬ町の細き裏道
木蓮の白く咲き初め清らかに透き通るような春の訪れ
暦の絵とうりふたつなる斑入り花庭の椿が見事に咲いた
残像となった大いなる夕陽去りゆく君の姿と眸

えがお歌壇

菜の花は春の思いを誘ってくれる日本人の心の花の一つですね。〈遠つおふみ大河ながるる国なかば菜の花咲き富士をあなたに〉(与謝野晶子)〈振り向けばなくなりさうな追憶のゆふやみに咲くいちめんの菜の花〉(河野裕子)〈暮れてゆく地球の春の思ひ出は菜の花食ひしトリケラトプス〉(大口玲子)などいままでもさまざまに詠まれてきた花です。短歌は言葉を選び、そしてリズムを整えることが大切です。皆様のそれぞれの心の調べ楽しみにしています。

菜の花 または自由　山本 登志枝 選

なばなの黄桜の濃ゆき桃色が澄む空に映ゆ河津の里は
大石規余江
灯台の下の道まで続いてる菜の花の黄色の波
北川幾代
黄色帽子菜の花畑どこいるの胸に飛び込む一輪の花
清水グランド
菜の花の道を歩いた別れから三十年目の春を迎える
美保
雑踏に君を探したときのように輝く春の菜の花のある
桜庭歌夢
長机に君が飾った菜の花は社員食堂の春の輝き
博希
自由詠
コバ
木蓮の白く咲き初め清らかに透き通るような春の訪れ
坂井啓児
サバトラ
暦の絵とうりふたつなる斑入り花庭の椿が見事に咲いた
あや子
残像となった大いなる夕陽去りゆく君の姿と眸
ケイ
椿も桜もあっと云う間に終わってしまいました。今年は早く夏が来そうです。次の兼題は「春眠」です。春眠暁を覚えず、と言いますが春の眠りは事の他快いものです。心地よい眠りの中の夢や春眠による失敗談など一句にすると面白いかも知れません。楽しい作品をお待ちしています。

えがお俳壇

椿 または自由　選者 大垣 鹿乃子

大垣先生

侘助や焼き物展のぐい呑器　やよい
今日を笑む朝日のごとく紅椿　往正
釣瓶井戸椿のごとく紅椿　三徑
雪椿郷の新潟思い出す　九十二才男
椿落つふと名案の浮かびきて　あや子
藪椿だうだうめぐりの中に落つ　好子
紅白の椿地面にあふれをり　博子
墓に沿い赤く並びし花椿　ケイ
池の面に葉隠れ椿見つけたり　梅田喜代子
自由句
うららかや神仏探訪師と歩む
地下鉄の地上出口や春の空　せいじ
立山に一筋春の通り道　フミ
健やかな明け暮れ今朝の蜆汁　賢一
ひんやりと足首洗ふ潮干狩り　容一
春愁や独りで乗りし観覧車　良典
パンジーの一鉢ごとに声を掛け　てるこ
孫達とひな寿司作る手も踊り
池の面に映す真白き姫こぶし　坂井啓児

今後のお題

川柳の題

四月末〆　ヒント
五月末〆　子ども
六月末〆　がっかり

俳句の題

四月末〆　春眠
五月末〆　薄暑
六月末〆　蛍

短歌の題

四月末〆　港
五月末〆　坂道
六月末〆　傘

自由題も歓迎。投稿をお待ちしております。

文壇投稿専用QRコード(スマホ用)

〒222-0032
港北区大豆戸町423-3-1002
えがお文壇係 宛
FAX(299)6432
メールは→ kouhokuegao@gmail.com　HP https://kouhokuegao.com/toukou

えがお スマホかんたん講座⑥

最近では、不在配達のような書類やメッセージを残してかけ直した電話で詐欺の被害にあってしまうということもあります。家族などに確認をすることはもちろん、荷物が届くときは家族にもひと声かけておくと詐欺被害などを未然に防ぐことができます。家族の協力、大切ですね!

ズバリ聞きたいんですが…スマホはどれを買うのが良いでしょうか?

iphoneはこんな感じの画面ですね

毎回悩むのがスマホ選び

スマホにはiPhone(アイフォン)とAndroid(アンドロイド)の2種類があります。

両者の特徴

アイフォンは、外身の機械(アイフォン本体)と中身のソフト(iOS)が、同じApple(アップル社)のものであり、これが最大の特長でもあります。

アンドロイドは、外身の機械と中身のソフトがたくさんあります。外身の機械(スマホ本体)は世界中のさまざまなメーカー製があり機能も特長も様々。

編集長はスマホ講座をしていますがプラチナ世代のスマホ選びのコツは次の2つ。

①簡単で分かりやすく使いやすいか
②何か分からない時、トラブルが起きたときに、助けてもらえるかどうか。

これを踏まえておすすめするとやはり**アップル社のアイフォンをおすすめ**します。

iphoneの設定は全てこの中にあります。この「設定」というアイコンが探しやすいのも魅力です

→設定アイコンはすべての設定がこの中にあります。

そのため、プラチナ世代さんが操作で迷ったとしても、アイフォンで説明しやすい。これ重要なポイントです。

またもっと大きな画面のアイパッドでもアイフォンと操作はほとんど同じ。

えがおではもし買い換えるならアイフォンオススメします。

LINEはこのアイコン。どのスマホも共通です。人気一番のアプリですね

撮った写真は動画やパラマも全部ここです。探すのもシンプルですね。

カメラを使う時に使うアイコンです。カメラはすべてこれです。

アイフォンの特徴は古いアイフォンでも基本の操作は最新型とほとんど同じことです。

カメラを使う時・写真を見る時・ラインを使う時など、どのアプリ(機能)を使うときでもそのアイコン(→四角いボタンのようなもの)を押せば使えるのです。このシンプルさが魅力です。

監修 真龍堂　えがおの占い 4/15～5/14

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

新学期、新年度が始まりました。さっぱりと明るい陽射しの下、この時期は新しいことが似 合います。無理しなくて良いので、ほんの少しご自分の中の何かを新しくされてみたらいか がでしょうか。

子	後半は体調管理を十分に	午	強気で攻めても何とかなるとき
丑	何事もやり抜く覚悟で臨むこと	未	明るい気持ちでマイペースを貫こう
寅	古い問題が再発しそう	申	耳障りの良い言葉は油断大敵
卯	手に余ることは上手に辞退を	酉	大事な決めごとは後半に
辰	人柄の良さと笑顔で乗り切ろう	戌	上手なストレス発散方法を見つけよう
巳	運気UP で絶好調!	亥	些細なことにこだわらず大らかに

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