えがお 8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

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」と打ちふんでクリックしてください　https://kouhokuegao.com

えがおの掲載内容は掲載主や状況の対応の変化で、記載通りに実施できないことがあります。参加・申込みなどは、ご自身で確認をしていただくよう宜しくお願い致します。掲載内容は**えがお**を通じて独自に収集、編集した内容です。広告の問い合わせは**えがお**の取り扱い、売買などは、090(8305)1006までお気軽に！

第176回港北童謡の会　スペシャル・サマーコンサート

『ダ・カーポ』in こうほく
8月22日（火）港北公会堂

開場13：30　開演14：00
第1部みんなで歌いましょう　第2部　ダ・カーポライブ
参加費　前売券2,000円　当日券2,500円
チケットは7/18の童謡の会でも販売致します
問い合わせ　港北童謡の会事務局　はかりや07055561491

渡辺 恵子さん 70歳

CONTENTS

表紙　渡辺 恵子さん 70歳
おすすめ！　川柳講座のご案内
認知症対応ガイド
城谷先生の緩和ケア　Vol.3
いきいき夢サロン　どりいむ
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　⑧
えがおのひろば
えがおの先生 三宅 円夏先生
おしえて佐伯先生　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

いかなる成功も家庭の失敗を償うことはできない

渡辺 恵子さん

昭和27年7月鳥取県日野郡石見村神戸上で4人兄弟の3人めとして誕生。読書好きで小学3年の冬休みに吉川英治の大人向け宮本武蔵全34巻を読破した思い出がある。作州と比較的近いことから親近感を感じていた。

鳥取県日野郡はたたら製鉄のお膝元。

小学6年生には「学校の図書室の本を先生からもう全部読みきってしまったなぁ」と言われた逸話もある。

昭和38年修学旅行でバス酔いに

高校2年生の頃　生徒会執行副委員長となり友人と活躍

おとなしい子だったが中学では軟式テニスで県大会女子ダブルスで優勝経験を持つ。高校ではスキーで県のインターハイに出場。

高校卒業時、国立美術系大学を受験したがうまくいかずまた父の療養のこともあり共済組合に就職をした。

7ヶ月後に退職、一年、予備校で学び神奈川大学法律学科に入学する。父は土地家屋調査士で司法書士と一緒に仕事をすることがあり挑戦した。

大学に入学後は綱島に2年住み、3年生の時に神大寺に移り、20歳の時に夫となる満さんと出会い、美術館巡りに出かけたりした。

昭和52年に卒業のときに後になる満さんと記念写真を。

卒業後は大学の法学研究所に残り職員となった。

その後、結婚し昭和58年男の子を出産。教務部教務課に転属し主に試験関係を担当した。平成元年3月に退職し、3年間子どもの生活を最優先。

その後、日本生命に入社し、「同じ時間を過ごすんだったら全力で」と言う気持ちから各種資格やファイナンシャルプランナー：AFPも取得した。会社にとって優秀な社員と言うよりはお客さんにとって何が1番有益なことになるかと言うことを考えて提案することを心がけた。

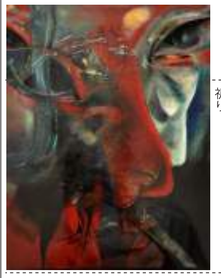
お客様が支払ったよりも、少しでも長期的に得になるよう仕事の幅を広げてきた。

息子が平成7年4月に全寮制の学校に入学したことをきっかけに好きだった絵画を再開し絵画教室に通う。平成12年に二科展に初入選。それから20年間連続で入選を果たす。令和3年、会友に推挙される。

大学入学時、綱島の黒い湯の銭湯に驚き、白楽、妙蓮寺と引っ越すたびにお風呂も変わり、篠原町にきたのが平成12年のこと。

今は幸せですかと聞くと「息子にも良い嫁にも恵まれて孫3人も恵まれてとにかく幸せです。それぞれが個性を持ち、夫が病気の時もあったが今は健康を取り戻し、畑仕事もありとても心の満足を感じています」と話してくれました。

挑戦したい事は「絵を描き続けたい」夢として「たたら製鉄と系図についての郷土史」を作り上げたいと考える渡辺さんでした。



第34回　上野の森美術館「日本の自然を描く展」（2021年）優秀賞作品　メタモルフォーゼ祈り

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!!

無料のえがおひろば・えがおの先生・えがおひろばは、地域のためのスペース。港北区に暮らし活動している皆さんの応援ページ。**掲載無料・料金はかかりません。**

キラキラ！輝く港北区の星！ あなたの近くにいる身近な先生 えがおの先生

登録番号53

三宅 円夏先生

作業療法士、骨粗鬆症マネージャー、腸活アドバイザー、くつえらびマイスター・認知症サポーター・笑い文字講師

近隣の病院で作業療法士として活躍していた頃、後輩から「一緒に地域活動を!」と開始。介護予防に役立つ、体力アップを目的に専門知識を使って講座をスタート。

円夏先生が高田に越してきたばかりで「地域の方ともっと交流したい」と思ったときタイミングよく高田ゆずの樹がオープン。立候補してスタッフとして活躍中。

貯筋（ちょきん）体操という楽しい体操！

貯筋体操は「障害も年齢も性別も関係なく、激しくない基礎体力アップの体操」で、楽しく伝えています。

講座に来るために外出し、仲間に会い、会話をし笑って楽しい時間を過ごすことのできる三位一体の活動。

円夏先生の親がちょうど貯筋体操のメンバーさんと同年代。いつまでも元気で居続けて欲しいから熱意を持って実施しています!!

他にも脳活トレーニングや笑い文字講習会など楽しさいっぱいの講座も開催しています。

三宅先生の人気の講座を受けたい・開催してほしい！

☆**第2木曜日　元気に脳活！学習会（ゆずの樹）**
☆**第4火曜日・日曜日　貯筋体操教室　（ゆずの樹）**
☆**第4水曜日　ポイントケア体操（大曾根）**
☆**不定期で大人の足講座も開催中です**
☆**笑い文字講師として「笑い文字講座」も開始！**
詳しいことは高田コミュニティカフェゆずの樹
☎045-531-2482 三宅先生宛て、もしくはえがおまで

三宅円夏先生に講座をしてほしい！などの問い合わせは、えがお ☎090-8305-1006 までお気軽に

えがお ひろば

おじいさおばさんのための言葉

港北公会堂10月28日(土)・13時半～17時半・ホールで福祉・介護ブース設置、相談窓口、体験コーナー・参加者全員50歳以上のバンドが素敵な時間をお届けします！一緒に音楽空間を楽しみましょう！・主催GET　TOGETHER・協力大豆戸地域ケアプラザ・後援・港北区地域応援支援事業・地域のチカラ

えがお食堂

8月5日(土)・11時半～13時・定30名※申込み多数抽選・参加大人1食200円・小学生以下1食100円・申・9月25日(火)・16時※抽選7月26日後連絡・城郷小机地域ケアプラザ☎478-1133

港北童謡の会

①7月18日(火)竹内雅挙先生・ゲスト横浜グリークラブ男声（合唱）②8月22日(火)スペシャルサマーコンサート・1部ピアノ増本博子・2部「ダ・カーポ」ライブ③9月19日(火)・柴山秀明先生問い合わせ☎070-5556-1491はかりやさんまで

大倉山ジョイフルコンサート

9月17日(木)・14時開演・港北公会堂・石井希衣フルート・サイタル・料金2000円・大倉山ジョイフルコンサート☎080-8424-5108

大人のケンハモ教室

話題の鍵盤ハーモニカ・楽譜読めない初めてOKゆっくり丁寧指導・60代～80代・菊名寿楽荘・第1・3水曜13時～15時・変更有・会費1回500円・楽器貸出500円。申・池田080(1082)0695

メンズアクティブライフ講座

仕事や子育てが一段落した後をより豊かにする（全3回）・9月9日・10月14日・11月11日(土)・10時～11時半・新羽地域ケアプラザ・近隣50歳～男性定員先着10名・申込み8月21日(月)～☎542-7207

寄り道コンサート

8月寄り道コンサート（入場無料・予約不要）8月20日(日)・山崎綾子（ピアノ）①14時～②15時・40分間・入場料無料・主催／横浜市大倉山記念館☎544-1881

刺繍の先生募集！

メンバーさんの刺繍製品制作のため・刺繍やさしこを教えていただける方を探しています。太尾堤バス停すぐ・地域活動支援センターHKARI（ひかり）☎553-4997

ぼくの小さなイベント

ながたっちのぼくの休日9月24日(日)①13時半開演②16時出演永田幸一（ながたっち）の演奏・チケット1500円各回17名定員問合せ・申込喫茶ぼくく☎710-0575

大倉山納涼寄席

8月26日(土)・慶應義塾大学落語研究会大倉山納涼寄席17時～入場無料・事前予約制・出演者慶應義塾大学落語研究会所属有志・慶應落研精鋭・納涼落語・大倉山記念館・申☎544-1881大倉山記念館窓口8月4日(金)・10時・窓口受付定員で締切

口の元気アップ講座

セリフで口の筋肉を動かし口腔機能改善・8月26日(土)・10時～11時半新羽地域ケアプラザ・講師表現のチカラ代表はだ一朗氏・近隣60歳～定20名抽選申込み8月2日(水)～16日(水)☎542-7207

ひといきカフェ

9月13日(水)・13時半～15時半・誰でも参加、ゆったり過ごす居場所・少し忘れっぽくなったと心配な方もどうぞ・参加費100円・事前申・込不要・バンド演奏予定・コーヒーを飲みながら楽しくお話しましょう・主催・城郷地区チームオレンジ・城郷小机地域ケアプラザ☎478-1133

男の料理教室

ごはんを一緒につくろう①9月7日お肉や和食②10月5日お魚や和食③11月16日節食材まぜご飯④12月7日(全て木・各回10時～12時・講師大倉山どりいむ割田節子・氏場所・大豆戸地域ケアプラザ・持・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・ハンカチ・定10名・参加費500円・申・8月7日(月)・11時～大豆戸地域ケアプラザまで☎432-4911

日吉台地下壕

パネル展示（日吉台地下壕）～8月5日(土)・正午まで【休館→7月18日(火)①ミニレクチャー・日吉台地下壕保存の会メンバーが随時パネル写真解説中（小学生向け可）・7月22日(土)・14～16時・申込不要。当日直接パネル展へ②講演会・8月5日(土)・10時～12時港北図書館・定員先着40人（申不要）講師佐藤宗達氏・小山信雄氏・日吉台地下壕保存の会）問・港北図書館☎422-1211

サロンみち

地域の皆様の集いの場・8月21日(月)・10時～12時NCハイム綱島第7・3階集会室・参加費300円・8月は声をだし体も軽く動かす・申・福祉クラブ生協日吉センター内みち☎561-3030

寿楽荘の行事

①若返りの音楽レク8月7日(月)・11日(金)・10時～12時各20人申開始7月20日9時～窓口☎②自身のスマホで学ぶアンドロイド入門編8月10日・24日(木)・10時～12時各10人申開始7月24日9時～☎のみ③すこやか体操8月10日・24日(木)・10時～12時各20人申開始・8月1日9時～窓口☎④うたごえ広場8月29日(火)・13時～15時20人申開始・8月11日9時～窓口の日(火)・13時～15時20人申☎⑤スクエアステップ8月14日(月)・14時～16時申込不要・持ち物・運動服装・運動靴・水分補給☎443-1225

ボランティア募集

①チェスボランティアさん月・木・土曜のいずれかの・13時～15時頃②麻雀ボランティアさん木曜10時～11時半頃・①②共に交通費500円・新吉田東8-23・デイサービスリフライズ☎534-0566

芸能交流会

高齢者芸能交流会第17回どなたでも入場無料OK・9月26日(火)・12時～16時・港北公会堂・歌・カラオケ・コーラス・民謡・朗読・ジャズギター・ハーモニカ・フラダンス等問☎吾妻080-7033-6813

絵手紙教室

9月～11月第1・3月曜（全6回）13時～14時半・定9名・参加費1回200円・申・8月4日(金)～先着順・講師（げんき絵手紙サロン川口整氏※道具・式準備・城郷小机地域ケアプラザ☎478-1133

しのはら演芸会

落語、講談、マジック、音曲・夏らしい演目を・8月5日(土)・13時半～15時　篠原地区センター　無料・先着50名予約不要☎423-9030

ルーシーダットン

座ったまま自己整体体操・10月2日(月)・10月16日(月)・11月6日(月)・11月20日(月)・10時～・10時～参加費・300円・定20・申込み・9月2日(土)・10時～☎受付・申・問・綱中学校コミュニティハウス547-2761

水引で耳飾り作り

水引の耳飾りをつくりましょう。今年の夏は水引の耳飾りを浴衣とコーディネートして夏まつりや花火大会へ7月30(日)・港北公会堂①11時半～12時半・②13時半～14時③14時半～15時半・持ち物はさみ・参加費1500円・定各5名・港北公会堂7月15日(土)受付始来館☎540-2400

大倉山記念館オープンシティ

9月10日(日)・10時～17時・記念館公開日・館内を自由見学・ホール等プログラム参加費無料・オープンコンサート10時半～・峰岸桂子（ラテンハーブエンディングコンサート15時～・赤井香琳（クラシックギター）・映像上映10時～16時半・記念館の今昔まつわる〈公財〉大倉精神文化研究所・所所蔵の貴重映像上映・寄り道コンサート・12時半～13時・10分・赤井香琳・14時10分～峰岸桂子・館内ツアー11時～15時（予約不要）屋上案内・主催・横浜市大倉山記念館・共催・公財）大倉精神文化研究所・協力・区民ボランティアガイド問☎544-1881

成年後見相談会

行政書士による、成年後見制度・遺言・相続の個別無料相談会・8月26日(土)①10時～②10時45分～③11時～各時間2組、計6組・下田地域ケアプラザ・7月25日(火)・10時～☎563-9081

寿楽荘趣味の教室

10月～3月の受講生募集・期間8月1日～31日(休22日)・申・31日必着)・窓口申込・葉書1枚持参で。郵便で申込は往復葉書に・住・名・性・☎・歳・希望講座名1つ記入して【以下全13講座】・1ストレッチとウォーキングエクササイズ・2朗読・3脳活音読・4ラB体操・5日本舞踊エクササイズ・6シャンソン・7歴史講座・8暮らしの書（書道と硬筆）・9ネイティブ英会話1（初心者）・10ネイティブ英会話2（多少話せる方）・11ぬり絵・12健康マージャン・13お寺と神社（座学）問☎433-1225

編集後記

夏休みに伊豆に家族旅行したのは50年前。小さな僕を背中に乗せて平泳ぎで泳いで連手でした。大きくって強くって僕を乗って泳いでくれるかっこいいお父さん。信じと言います。その父の名を克之と一文字もらった僕。まだまだ頑張ります。

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー**えがお**
令和6年8月号(通巻67号)
2023年7月15日発行(毎月15日)
売美企画　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423-3-102
kouhokuegao@gmail.com
TEL　090-8305-1006
FAX　045-299-6432
売美企画　編集長　本間克之
えがおの活動を寄付で応援!横浜銀行　知名支店(395)普通6059770　売美企画本間克之　どうぞ宣く!

青柳さんの写真館

ジャカランダ

南米が原産地で、寒さに日弱いので日ではなかなかいわれています。世界3大花木の一つで熟海に100本以上が小さいサイズのまま育てられているそうです。

教えて佐伯先生

質問　銀行預金を親の代わりに子どもがおろす方法はありますか？

答え　まとまった金額をおろしたり、振り込むには、預金者本人が金融機関で手続をする必要があります。親が認知症で、銀行で生活費をおろしたり、施設費用を払えず困るという相談が良くあります。社会的にも、定のルールの下、親族が預金を動かせるようにしてほしい、という要望が高まっています。

金融機関で預金者が認知症等で意思表示出来なくなってしまった場合の「代理人制度」の導入が相次いです。

三菱UFJ銀行は「顧客が「予約型代理人」として判断能力の低下に備え、あらかじめ金融取引代理人を指定できるサービスを始めています・代理人は本人に代わり、預金の引出などの手続きができます。他の金融機関でも、似たようなサービスが導入されてきています。後見制度や家族信託のほか、認知症対策ではこのようなサービスの検討もありだと思います。

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！
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 20 周年
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

『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)

大切なあのひとの、未来を想うラブレターを。
司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

港北区医師会訪問看護ステーション
TEL：045-423-2652
私たちは、ご利用者・ご家族の思いを大切にした看護を提供します。
経験豊富な看護師がご自宅にうかがいます。
医療と介護をつなぐために活動しています。相談事があれば下記までご連絡ください。
港北区在宅医療相談室
TEL：045-438-3420