川柳

脳トレ・ストレス解消に！ 学ぼう、楽しもう！

えがお川柳欄の選を担当している新垣紀子です。私が講師を担当する講座の一部とクラブのご案内です。川柳は脳トレ・ストレス解消にぴったり。皆さんも川柳のある暮らし、始めてみませんか。

自宅で学ぼう！ 川柳通信講座　NEW!!

初心者対象の通信講座です。全6回。プリント学習・作品提出・講師の講評で川柳を学びます。詳細は「無料講評付き資料」をご請求ください。

「無料講評付き資料」のご請求方法

①住所 ②氏名 ③無料講評用川柳1句（自作・自由吟・句の意味なども簡単に）をご記入のうえ下記まで。

講師より無料講評付き資料をお送りします(10日程度時間をいただきます)。【送付先】〒222-0032 大豆戸町423-3-102 川柳講座宛　またはFAX045-299-6432【お問い合わせ】えがお編集部　☎ 090-8305-1006

地域でわいわい！ 2つの川柳クラブ

★菊名川柳クラブ　定員まで残りわずか、見学可/毎月第3水曜、10時～12時(於・菊名コミュニティハウス)【お問い合わせ】菊名コミュニティハウス　☎045-401-4964

★大豆戸川柳クラブ　現在定員に達していますが、見学可/毎月第1土曜、9時30分～11時30分 (於・大豆戸地域ケアプラザ)【お問い合わせ】大豆戸地域ケアプラザ ☎ 045-432-4911(代)

認知症対応ガイド

認知症の方への関わり方 具体例

2019年に港北区の高齢者支援ネットワーク（医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護師・地域包括・ケアマネジャー・行政）から派生した委員会メンバー（介護福祉士、ケアマネジャー、看護師、相談員）が2年半をかけて作成。

「地域で暮らす人が認知症と向き合うときに何よりの支えになるもの」を専門家が知識や経験を結集した「認知症の方への関わり方の具体的な例を集め、実践可能な事例対応ガイド」です

認知症でも住み慣れた港北区で暮らしてほしい願いを実現。

皆様から集めた130事例を①物忘れ②幻覚・妄想③怒りっぽい・暴力④睡眠⑤徘徊・道迷い⑥自発性低下・うつ⑦拒絶・拒否⑧落ち着かない行動不安・焦燥⑨食事・排泄・入浴（拒絶・拒否以外のもの）に分けて掲載しています。

物忘れ対応は21事例もあり、認知症本人の気持ちが楽になる対応が詳しく書かれています。左はその1例です

薬の飲み忘れの対応例

①物忘れのケース
②薬の時間を工夫したケース
③薬を自分で管理していたが飲み忘れるので医師に相談し薬の時間を家族の服薬時間と併せて飲み忘れがなくなった
②の薬の時間を工夫するために医師に相談する、というアイディアや実現方法などを知ることで、介護課題を乗り越えることができます。

このように認知症に関する基礎知識や症状別の具体的な関わり方について学ぶことができます。

横浜市や港北区の認知症の取り組みについても右のQRコード→で情報を得ることができます。

家族介護を始めることになった方からすれば貴重な情報がたくさん詰まっています。

「認知症の方たちは困っている人・その人たちのお気持ちも守り切らないといけない」という強い信念のもとに作られたもの。

より見やすくなるように検討中

このガイドを使用して例えば新任介護職・専門職などのワークショップなども対応できます。

お問い合わせは☎443-3420港北区在宅医療相談室まで

ご意見やご感想がある方は下のQRコードでアンケートフォームからご連絡をお願い致します。

城谷先生に聞く緩和ケアとは

地域包括ケアでは医師や訪問看護師・薬剤師・ケアマネージャー！訪問介護等の専門職が連携・協力して、患者本人とその家族の生活を支え、その人らしい人生を作り上げていくことと理解しています。

緩和ケアとは がんなどの進行性の病気や末期の人々に、苦痛軽減や心理的支援などを総合的に提供し、自己決定や尊厳を尊重するケア。穏やかな最期の支援と言われます。

痛みや苦痛を訴える患者に医療用モルヒネを使って痛みを和らげる、という印象がありますね。これは病院など施設ケアのことではないでしょうか。

医療施設は手術が終わり「定期間が経過すると退院となります。

自宅に帰ってきて自宅で医療を受けるだけ、痛みを管理するだけではその人らしい人生とはいえません。

生きがい、つながり、その人らしいこだわりなどをチームで解決し、本人の意思を尊重しその人に寄り添う。

人生には家族のつながりやその人の生き方、生き方のこだわり生き方を何より尊重し、そしてそれを変わることをいとわず何度も何度も話しを聞きとっていくことが肝心なのです。

みんなの合言葉は病気に寄り添うのではなくその人と家族の療養生活を支え寄添うということです。

緩和ケアを早く取りいれる方が延命効果も出ていると言うエビデンス（証拠）もあるほど。退院後に、食べたいものを食べ、飲みたいものを飲み、行きたいところに行く。少しでもこの時間を普通の生活を長く取り戻すことこそ何のために家に帰ってきたのかの答えだと感じます。

そこに城谷先生のような**その人らしい人生を可能な限り続けてもらうための緩和ケア**を実践するケアスタッフの方がいれば最後までその人らしい人生を送れるのです。

痛みや症状の変化に向き合うのではなく、その人の生活を支え人生に向合うというのが、地域包括ケアの中での緩和ケア。私が何より大切にしている地域での取り組みです。

城谷（しろたに） 典保（のりやす） 医師

新横浜在宅クリニック院長・医学博士・消化器がん専門医・東京女子医科大学病院で在宅栄養法・在宅緩和ケアで在宅医療支援を行い、患者と家族のその後の生活を診る。在宅医療は、患者とその家族の生活の両方を診るもの。これに関わることは医者冥利につきると語る。月間約200人以上患者の訪問診療を行い、在宅医療現場で日々活動中。ご相談は平日9時から午後5時半まで

お問い合せは 045-548-5228

終活について本気で考えたい方、相続で揉めないか心配な方へ

まずはお気軽にお電話を！
☎ 045-900-3492
（対応時間　月～金　9:00～21:00）

相続・遺言書 など

弁護士
稲田遼太
（第一東京弁護士会所属）
昭和61年生／港北区在住／綱島小学校卒業
樽本法律事務所（東京都千代田区）勤務
元内閣府事事官補佐

「えがお」を見た方は
無料相談受付中
ご自宅等への出張や、電話・オンラインも可能です

えがお俳壇

今後のお題

川柳の題
七月末〆　星
八月末〆　洗う
九月末〆　とっておき

俳句の題
七月末〆　日傘
八月末〆　天の川
九月末〆　とろろ汁

短歌の題
七月末〆　星
八月末〆　祈り
九月末〆　風

あわせて自由題の作品もお待ちしています。

〒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)

↑　川柳通信講座も応募可能です！

メールは→　kouhokuegao@gmail.com　HP https://kouhokuegao.com/toukou

えがお川柳

ネットで目にした「がっかりの川柳で忘れられないのが、「混浴と聞いてがっかりした足湯」（長滝谷保）、「ダイエットグラムで減ってオモロで増え」たいこもち。

前者、男性ばかりじゃない？　後者、大共感。今回の掲載句もそうですが、「がっかり」って人間臭い言葉ですね

がっかり　または自由　選者　新垣　紀子

新垣先生

ワガレルにノーベル賞かと早合点
期待して行ったお店は休業日
歳末はティッシュばかりが山になり
隠段でつまずくだけで骨を折る
台風でイベント中止なにしよう
意気込んで出掛けた店の売完ふだ
大穴が鼻差で負けて馬券舞う
宝くじがっかりし乍ら買ひ続け
笑ったりがっかりしたり生きている
アイホンに変えたはいいが疲れます
晴れ予報はずれ洗濯ぬれたまま
あんばんの中にたっぷり空気満ち
マスク取れ顔を見合わせがっかりす
がっかりと言われてがっかりするジジイ
甲子園期待したのに今日は雨
宝くじ下一桁でもら外れ
からっぽの父の遺産の賃金庫
6回目副反応も何もなし
息きらし見送る灯り終電車
医者行けばイボイボ母の顔
美味しいも不味いもなしの晩御飯
今年こそがっかりさせるな三浦君
母の日の宅急便や子へのビザ
またがっかり期待し過ぎはわかいから
うちの子はが?ばり待ちし望だよ
容赦無く袈裟懸けされる富美男の句
好物の海苔巻きあられ外国製
ライバルが先にあの世へもうがっかり
夕飯のおかずの釣りは坊主なり
宝クジ毎回がっかりそれなのに

自由吟

7冠を20才でとって夢を追う
バスの中席をゆずられ老いを知る
急な客奴の薬味を山盛りに
庭に咲くスミダノハナビ母の顔
タイタニック悲劇再び繰り返す
老いてからマージャンむずいでもトライ
体調は体力気力あってこそ
プーチンも正恩も多分おんなじ目
息子らよ私の自由奪うきか
情けない国を作った私たち

坂井啓治
参宅朗素
篠原の権兵衛
清水グランド
しょうへい
しょうこちゃん
進
登美子
のむさん
浜よう子
はるさん
寿子
博子
二川徹
文太郎
朴川
前田浩一
山本とん一
好子
緑黄色よし
アコたん
あすなろ
あつぱれ
あづま男子74
あや子
いいね
うすいかつじ
大木安沙
大津とも子
九十二才男
ケイ
コバ
キャリー
小林誠
式守権之助
スナやん
大ちゃん
ナイスショット
なべさん
わびすけ
エミリー
艶競

えがお歌壇

雨の日にかかせない傘の歌、どんな傘に出会えるか楽しみでした。人生の片鱗がうかがえる傘、寂しい傘、楽しい傘、内面的な傘、使わないときの傘、歌う人の数だけの傘が見えてきました。日常の何気ない素材が歌になります。あらためて日々を見直して歌ってみましょう。

傘　または自由　山本　登志枝　選

くるくると回すと傘はいつもより余計に雨を避ける気がする　さばとら
嫉妬といふ思ひをじわり傘にのせ巻いて仕舞へばもう乾きたり　あや子
ほのぼのとするものが背に通い合う相合傘にしばしつきゆく　あきのさくら
大舞台の舞のなかに傘の輪がその華やかさに暫し見とれき　キヨエ
見栄張りて肩先濡らす老妻に傘傾ける老夫はやさしく　風子
譲りいて肩先濡らす老妻に傘傾ける老夫はやさしく　岩本友子
梅雨の晴れ間明日は雨の予報あり干しいる傘の花柄まぶし　寿子
ほのぼのとするものが背に通い合う相合傘にしばしつきゆく　好子
水たまりの傘さしの日傘の刺繍色褪せてなおむらさきスミレ　登美子
亡き姉を思ひ刺したる日傘の刺繍色褪せてなおむらさきスミレ　寿子
かさ立てに亡き夫の傘立てて置くひとり居われの護符ともなして　坂井啓児
婉曲にふられたんだよ君傘を返さなくてもいいわだなんて　坂井啓児
ほのぼのとするものが背に通い合う相合傘にしばしつきゆく　ケイ
少しだけ昔の事よ番傘をなつかしいねと君の言ふなり　ケイ
亡き姉を思ひ刺したる日傘の刺繍色褪せてなおむらさきスミレ　博子
水たまりの傘さしの日傘の刺繍色褪せてなおむらさきスミレ　寿子
傘の下最初はグーと思うけどやがて後悔とんだ目に遭い　登美子
雨上がり広げる傘の華やかさ若き昔の偲ばれるなり　好子
梅雨時に傘も持たずに何処へゆく梅雨の晴れ間よお散歩に行く　清水グランド
五歩先の相合傘の足跡をたどれり一人雨に打たれて　博子
傘に穴穿つほどの雨の音それも楽しい今朝のお出かけ

自由詠

芽が出たりやがてグリーンカーテンとなりゆくゴーヤー夏が始まる　さばとら
節くれなき父の指先パチリと指す樋の柾目に並びゆく烏鷺　寿子

えがお スマホかんたん講座 ⑧

スマホの毎月のお支払い

スマホを使っていて毎月いくらくらい費用がかかるのですか？とよく聞かれます。

実際にほかの人のスマホの毎月の金額ってわかりにくいですよね。

私（えがお編集長）の場合を公開しましょう。

私の場合は毎月スマホ（アイフォン）の代金も含めて4370円です。

私の妻の場合もiPhone代と私よりも使うデータ量が少ないので、2900円になっています。

要は合わせて2人で毎月7270円なのです。

実際にこれには私の①回線には10分間無料の電話かけ放題が入っている料金で。

②回線には基本で5分間無料の電話かけ放題が設定されています

この記事のために正確に金額を調べていたちょうど今月からスマホ代金が支払い終わったことを知りました。これは購入するのでは購入時に各種割引が設定されて毎月の支払額が決まるのですが月賦が終わったということです。なので次月請求から1回線1770円、2回線1500円がなくなります。

ですので7270円から3270円減額されるので**毎月4050円**で2人分ということになります。

（注意！　スマホや回線の料金設定は大変複雑です。オプションや固定電話や他のサービスとの同時契約など割引も様々です。あくまでも一例として参考にしてください）

脳トレにもなり交流が広がるスマホ挑戦。ご家族や近隣でスマホに詳しい人がいたらいいですね。

えがおお勧めのアップル社のiPhoneは使い方がわかりやすいのと、教えてくれる人がアドバイスしやすいのも特徴です。

お困りであれば、**えがお**も皆様のお宅まで出向き、困り事についてお話を聞き一番良い提案をさせていただいています。

有料ですので良く検討してくださいね

①	毎月の基本料	1900円	iphoneSE2という機種で二人とも2年前に契約で合計すると
	スマホ代	1770円	①回線(私) 4370円
	オプション	700円	②回線(妻) 2900円
	小計	4370円	**合計　7270円**
②妻の毎月の基本料		900円	毎月の支払いです
	スマホ代	1500円	
	オプション	500円	
	小計	2900円	

スマホ代の計算は大変複雑ですので簡易的に表示しています

えがおのスマホ パソコン救急隊

港北区内であれば1時間3000円(以降30分1500円)です。

出張料や基本料金などはありません。できる限りサポートします。まずはお電話で相談を☎**09083051006**まで

監修 真龍堂 えがおの占い 7/15～8/14

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

梅雨がありたらいよいよ夏本番。熱中症指数とやらが発表されるとそれだけで体調が悪くなりそうです(笑)　暑いので仕方ないとはいえ、食欲不振や肝臓に注意する月でもあります から、無理せず健康第一にお過ごしくださいね。

子	暑くても心はいつもクールダウン	午	奉仕活動が吉を呼ぶ
丑	疲れたら無理をしないで即休憩	未	人間関係が広がるとき
寅	現状維持を心がけて	申	運気が良いときこそ身を引き締めて
卯	自分時間を作りゆったり過ごして吉	酉	積み上げてきたことに成果あり
辰	後半には心身ともに安定へ	戌	感謝の気持ちは言葉で伝えて
巳	成り行きに任せ無心で進んでみては	亥	問題は深堀りせずにさらっと流して吉

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　2023年8月以降の毎週水曜日
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
港北区新横浜2丁目14番6号 パークシティ新横浜

いきいき夢サロン どりいむ

令和2年10月開催のコミュニティースペース。運営しているご主人は元電機メーカーの技術者、奥様は産婦人科や助産院で不妊治療のサポートが専門。港北区社会福祉協議会や大豆戸地域ケアプラザの協力で「どりいむ」がオープン！

誰でもあたたかく迎えてくれるやさしくてつながりを重視。

どりいむの目標は名前通り「夢」を叶えること。やりたいことをやり、来る人が客でも、サポーターで、支えたり支えられたりの支え合い重視。

ここでお会いした加藤さんは89歳。「普段はデイサービスもいいけど、こっち（どりいむ）のほうがいい。毎日ここに居たいくらいだ。朝から晩までずっと居たいよ」と語ります。

「家にひとりでいる人はみんな、一人暮らしで寂しいひとりでいる人は全部ここに来たほうがいいよ」と常連の吉原さん。

どりいむには、ゆるく歩く仲間「ゆるこう会」があります。

巣鴨商店街の放送を観ていて「もうこんな所には行けないんだね」と言った。

「ううん、行けるよ、行こうよ！」みんなで巣鴨に遠足。その後、江ノ島や稲村ケ崎・川崎大師・三浦海岸にお出掛け。

映画を見たければ映画を観て、塗り絵、麻雀、料理など、それぞれしたいことを実現できるんです。

ボランティアさんも皆、長期で固定。

「歳をとる事は嫌なことばかりじゃない。苦労したこともしなかったことも全部経験になっている」と語るボランティアの椎名さん。

今後どうなりますかと割田さんに尋ねると「皆で作っていくものだからみんなにと一緒にすすんでいきたい。もっともっと楽しい人生を過ごしたい、そんな人を支えていきたいんです」と語ってくれました。

大倉山駅徒歩3分のあたたかいおもてなしの居場所。大倉山1-26-17　☎542-3638　ホームページはシニア世代にわかりやすいつくり。どりいむさんがよく分かります。

プラチナ世代へ。詐欺には注意！　個人情報提供せず、不審な連絡に警戒し、安全なオンライン取引を心掛けましょう。疑わしい場合は家族や警察に相談し、知識と慎重さで身を守りましょう。視点を変えれば、未来や将来ある若者が犯罪に手を染めないためにも犯罪をさせない！

プラチナ世代への熱中症予防の呼びかけ　プラチナ世代は、熱中症にかかるリスクが高くなっています。そのため、日頃から熱中症予防を心がけましょう。日中はエアコンをつけて涼しい環境で過ごす。水分をこまめに補給する。重労働や激しい運動は避ける。日傘や帽子を着用する。長時間の外出は避ける。これらの対策をすることで、熱中症を予防することができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。プラチナ世代の方は、特に注意してください。我慢し過ぎで健康を大きく損なってしまったら、家族も友達も皆な、悲しいんです。