えがお 9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

えがおまつり

10月15日（日曜）開催！
港北公会堂　13時から
プラチナ世代の祭典！
どなたさまもお気軽に起こしください
主催 えがおまつり実行委員会　☎090-8305-1006

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

赤城 久人さん 81歳

もろおか ちょう
30年前 師岡連合町会になった時に赤城さんがデザインしたシンボルマーク

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 完美企画 090(8305)1006 までお気軽に!

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。**

CONTENTS

表紙　赤城 久人さん 81歳
おすすめ！　ボランティア募集
ケンハモ教室
高田　ゆずの樹
あやめの会
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　⑨
えがおのひろば
えがおの先生 岩﨑 里実先生
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

寝ていてひとを起こすな

赤城（あかぎ） 久人（ひさと）さん

昭和16年10月8日生まれ熊本県天草郡有明町で6人兄弟の次男。上津浦小学校の頃は優等生、走ることも大好き。浦和中学校に入学、地域陸上競技会の走り幅跳びと大会で優勝。

スポーツ全般が好きで熊本工業高校電気科に入学。寮生活のため桟橋で母が涙ながらに見送ってくれた思い出が残る。全校生徒のマラソン大会で上位に入り体育の成績は一番上位の成績をもらった。

小学5年生の赤城さん（右端）

高校で成績が思わしくなく中退も考えたが、担任教師のお陰で宅に下宿し無事卒業。

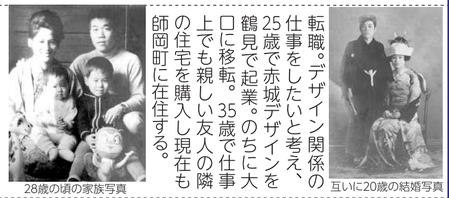
熊本工業高校時代

就職は東京都品川区大井町の奥野電器。小型生活家電を作りアイロンやミシンのモーターなどの製作する会社。

品川の寮に暮らし、会社にあった野球部に入り仕事にもスポーツにも精を出す。

ここで社内報の編集員としてお互いに活動していたことから、のちの妻と知り合った。

お互い二十歳で結婚、その後、連合通信社に転職。デザイン関係の仕事をしたいと考え、25歳で赤城デザインを鶴見で起業。のちに大口に移転。35歳で仕事上でも親しい友人の隣の住宅を購入し現在も師岡町に在住する。



28歳の頃の家族写真

互いに20歳の結婚写真

写真に熱中し、YPC（読売新聞写真クラブ）のメンバーとして活躍していた。51歳から体育指導員会長になりマスターズ陸上を知り、大会に出場。記録が100メートル14秒2、そして54歳で港北区記録12秒5をマークし、現在も保持している。

65歳の時に最愛の妻を直腸癌で亡くす。

辛い思いから立ち直り元オリンピック選手の高野先生が運営する陸上競技競技教室に7年通い、昨年2022年東日本大会で15秒75で100メートルM80の部で優勝を勝ち取った。

師岡小学校南門で通学をする小学生たちの見守りを10年続けている。子供たちのかけっこ教室ポンランクラブも16年。つばき学童クラブで6年間指導員として勤務している。

大好きなスポーツは他に野球やソフトボールはもちろんボーリング（ハイスコア222）・卓球と何でもこなす。

大切にしている言葉は初志貫徹。「強く心に決めたことを最初の気持ちを忘れずにやるぞ」と熱く語ってくれた。

「自分は生涯アスリート。大切にしていることは小学4・5年生の時に教科書にあった言葉『寝ていて人を起こすな『自分が寝ていながら他人を指図するのは良くない。

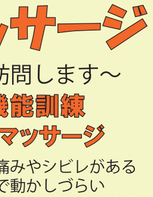
自分がアスリートの間は指導を行うが、引退したら引き下がろうと考えている。

幸せですかと尋ねると「妻のことを考えると簡単には言えない。妻との関係をもっと大事にしてあげたかった」と感慨深く語る。

挑戦したいことは「陸上の短距離と走り幅跳びM80の部で全日本ベスト3に入る」と力強く語る。

赤城さんはあまりにキラキラしてるタフなプラチナ世代です。

70才のとき、東京マスターズ大会60m優勝時の赤城さん



師岡の祭りに積極的に参加

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!!

水分補給をこまめにからだの水分が不足することは脳梗塞、熱中症、心筋梗塞などを引き起こす原因　目覚め、寝る前、トイレ後1杯、入浴前後、帰宅1杯一行動ごと水分を摂るようにしましょう。水、麦茶、緑茶、ウーロン茶がおすすめです。

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54

岩﨑（いわさき） 里実（さとみ）先生

医師・東京女子医科大学卒、川崎市立井田病院で緩和ケア・在宅医療を学ぶ。新横浜在宅クリニックの常勤医として勤務。資格:PEACE（緩和ケアのための医師の継続教育プログラム）、CLIC-T（緩和ケアチームのための小児緩和ケア研修）、禁煙指導医、産業医

緩和ケアはガン末期の人のため・・・？

緩和ケアは、がん末期患者の痛み緩和のために、人生の最後を、と言うイメージがありますが、実は違います。

病気でも健康な状態のように、、働きたい気持ちを大切にして関わってくれるものなのです。

海外ではがんと診断されると、症状が出ないうちから緩和ケアが開始されるのが普通。日本国内ではまだまだ、人生の終焉と考えてしまいがちです。

治療と並行し、緩和ケアは実施されるべきなのです。

痛みを耐えるよりも、医師にしっかり伝えてほしい

緩和ケアで痛みを取ると伝えると、戦争を乗り越えてきた高齢者は「痛みは堪えるもの」と言うイメージが強く頑張ってしまいがち。痛い時はぜひ緩和ケアのお医者さんに伝えてほしい、と教えてくれました。また医療用の麻薬は怖いのでは?聞かれますが医師がしっかりとコントロールするので依存もなく効能を得ることができます。

馴染みのある人や家や地域で暮らし続けるために

人生の最後は病院で迎えると考える人が多いようです。しかし今後は在宅ケアに力を入れ、お医者さんや看護師さんが来て住み慣れた家で、場所で、家族や顔なじみの方々と一緒に暮らす。そんな人生の終焉を迎える方法もあることをぜひ伝えたい。自分らしい納得した人生を送っていただけるそんな地域を作っていきたい、と話してくれました。

緩和ケア・岩﨑 里実先生への質問・ご相談は
新横浜在宅クリニック　☎045-548-5228

えがおまつり 10月15日（日）開催決定！

港北公会堂　13時開催！　入場無料！
今年もナウでヤングなえがおまつり！
南京玉すだれ・マジック・尺八・歌唱・演奏や各種体験！
↑詳細はこちら　主催 えがおまつり実行委員会 ☎ 090-8305-1006

えがお ひろば

朗読劇 真昼の夕焼け
朗読劇 真昼の夕焼け9月9日（土）14時～1500円、当日2000円・前売は9月7日まで天一書房大倉山店・綱島店・港北公会堂で購入可能。問区役所☎540・2239

港北童謡の会
8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（ライブ当日2500円③9月19日（火）・柴山英明先生参加費990円問☎070・5556・1491はかりやさんまで

フクフクまつり2023
10月8日（日）10時～15時・大豆戸地域ケアプラザと港北国際交流ラウンジ共催！飲食・フリーマーケット物品販売、子育てコーナー、国際交流ステージ・展示盛りだくさん開催－飲食スペースも有り！☎432・4911

オペラ講座開講
ーXIA美道塾オペラ講座①オペラアリアを歌う・美容と健康、正しい発声でオペラアリアにチャレンジ②気軽にオペラ・ストーリー・時代背景を音楽解説。各講座全6回9月14日・28日、10月12日・26日、11月16日・30日（木）6回学院声楽専攻修了・場所は大倉山3・5・26－XIA（イキシア）☎080・4121・0388

ステンドグラス作品展
ステンドグラスグループぴどりを第42回作品展9月20日（水）～24日（日）10時～17時（最終16時）大倉山記念館・自由な発想で楽しくて面白いステンドグラス問 ぴどりを事務局☎03・6379・7829

ランチタイムコンサート
9月20日（水）12時15分～・無料・予約不要フルート生野実穂・ピアノ池内綾乃・港北公会堂☎540・2400

港北区合唱の集い
スペシャルクワイヤー合唱団参加者募集・本番11月12日（日）港北公会堂アメイジンググレイス他・練習日程①9月9日（土）13時半②10月21日13時半③11月4日から5日・参加費千円締切9月末日・申はメール→kouhokugassyoukai@yahoo.co.jp

映画上映会・わが母の記
アルツハイマー月間特別企画9月3日（日）13時15分～15時半・会場は城郷小机地区センター体育室・定先着50名・無料・城郷小机地域ケアプラザ☎478・1133

あすなろ会館出張講座・相談会
10月20日（金）コグニサイズ・認知症予防運動・14時～15時・講座後、希望者は個別相談可能・申・予約制☎593・5691・参加費無料・あすなろ会館・新吉田東7・23

優しい健康教室
ストレッチ・簡単筋力トレーニング健康作り・初心者・月曜14時～14時50分・定35名・全8回費用4400円総額・日程10月2日・23日・30日・11月6日・13日・27日12月1日・8日・15日港北スポーツセンター☎544・2636

英語でスマイル
楽しみながら脳の活性化・全4回・9月22日10月27日・11月24日・12月22日（金）13時15分～14時15分定12名綱島教会（大倉山駅徒歩10分）講師山中直子（J・Shine小学校英語指導者資格）歌・ゲーム・日常表現・参加無料・申☎080・3020・3499

バリアフリー日本の伝統文化
バリアフリー日本の伝統文化体験&鑑賞会9月3日（日）13時～鑑賞会・落語・素囃子・ユーモア邦楽・長唄14時～演奏体験・ながうたアンパンマン長唄飴麺饅頭・問・申・横浜ラポール☎475・2055

メイクに役立つカラー診断
自分に合う色で顔のイメージアップ・ビューティードバイザー山本・萩原両氏9月2日（土）10時～12時・下田小学校・コミュニティスクール・先着20名・参加費500円普段使いメイク道具を持って・申～8月20日（日）まで・10時～16時☎566・2850（火金休）

港北ボランティアガイドツアー
①花と木のウォーキングツアー第2回初秋の岸根公園から9月4日（土）9時半岸根公園駅橋跡→蛇幸都神社→新横浜駅前公園→さんかく橋60人（応多抽締9月19日（火必着）約4キロ②新吉田の谷戸めぐりと火渡り修行10月9日（月）11時↓東山田駅改札前→正福寺→杉山神社→圓應寺（到着後解散13時～14時半火渡り修行自由参観）60人（応多抽締9月25日（月必着）①②参加費500円・応募・HP・T①花と木2②火渡り修行・T・住・名・記入宛先・問・大豆戸町26－1区民活動支援センター☎（540）2246

フレイル予防講座
太尾防犯拠点センター①9月12日フレイル予防運動②9月26日（火）栄養講座③③10月10日（火）口腔講座・10時～11時半・申・大豆戸地域ケアプラザ432・4911無料・先着20名申込～9月12日（火）

ひといきカフェ
9月13日（水）13時半～15時半・定員先着25名・参加費100円・特別企画ストロベリーパラダイス演奏会・城郷地区チームオレンジは認知症になっても住みやすいまちづくりを推進・城郷小机地域ケアプラザ☎478・1133

はじめての手話
長年手話活動のボランティアから教わる手話講座8月31日・9月7日・21日・10月5日・19日・11月16日（全T木）13時半～14時半・簡単自己紹介↓挨拶を学び・手話で歌う・初心者歓迎・参加費1回百円・先着10名・申・城郷小机地域ケアプラザ☎478・1133

秋の花音コンサート
10月22日（日）～弦楽四重奏・ときめきのハーモニー14時↓入場料2800円（要予約）自由・来場謝礼・輪プレゼント・申・8月22日（火）10時～☎441・1881

城郷小机地区センター
①アジアンカレー作り・インドタイアチャール9月9日（土）10時～13時定先着12名参加費1500円・申・8月16日（水）10時～来館☎②季節のそば打ち教室・秋そば・10月21日（土）10時～13時定先着6名・参加費2200円申9月27日（水）10時～③ちりめん細工教室干支飾り（2回）来年辰年、タツノオトシゴのつるし飾り10月27日（金）11月10日（金）9時半～11時半定先着10名参加費2500円・申・込み9月27日（水）10時～来館☎472・1331

フェイクフードでメモスタンド
フェイクフードでメモスタンド・9月30日（土）13時～15時港北公会堂・定員先着10名参加費1個1500円要予約9月20日（水）9時～受付開始・来館☎540・2400

知る活からやる活へ
A知る活講座9月29日（金）社保健活動拠点①・港北区の特徴とボランティア活動②活動で通得られること場所は体験先ごと・Bやる活講座地域活動のぞき見。体験・定30名無料・港北区社協締9月20日（水）☎547・2324

認知症予防 頭と体の体操
菊名記念病院公開市民講座体も心も元気に健康寿命を伸ばす・9月21日（木）14時～15時・菊名コミュニティハウス・先着10人・無料☎401・4964・申9月7日（木）10時～

フレイル予防講演会
9月27日（水）14時～・港北公会堂ホール・無料・200人先着順申込不要・オンライン有り・フレイル予防の大切さ、生活に取り入れやすい体操等の紹介・問☎540・2328

秋の草花などでお月詣り
秋の草花・実りでハンカチうさぎ・団子飾りのお月見飾り作り・9月22日（金）13時～15時・師岡コミュニティハウス・参加費800円・先着10人・申・8月16日10時～☎534・2439

編集後記

僕は兄と妹の3人兄弟。子どものころは次男がいやで品で、服もカバン体操着も兄のお古で兄と妹は新しくてもらえました。だから今は一杯でも親は精一だかいっぱいでした。

「なんでこんなに健康な言葉なのか」と言いたくなるのお父さんお母さんたくさんいるチャンスいっぱいです。感謝感激雨あられ！

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5年9月号(通巻68号)
2023年8月15日発行(毎月15日)
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
TEL090-8305-1006
FAX045-299-6432
完美企画　編集長　本間克之

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

教えて佐伯先生

良くある遺言書を書かない理由 ①（前編）

『預金なんて、これからも生活費やら病院代やらでいくら残るかわからないんだから、今は遺言にはきはないよ』

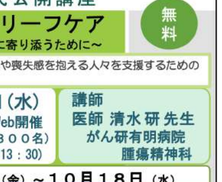
これは遺言の作成のご相談を受けている中でもよく聞くセリフです。

遺言書には、預貯金の金額まで記載しておかなければならない残しておかなくてはならないこの**2つの解釈**があるものと思われます。

遺言書には、金額までは記載する必要はありません(分割方法を示すために、記載することもありますが：)

当然ですよね。遺言書を書いた時の金額を書いても、入ったり引き落とされたりで、日々金額は変動してしまいます。誰も、相続発生時の残高の予測なんてできません。

遺言書には、通帳の金融機関名や口座番号は書いておけばOKです。(次号に続く)



青柳さんの写真館

浜木綿（ハマユウ）ヒガンバナ科の多年草、温暖な海沢に多く、花は、日没前後から強い芳香を発する。撮影．新吉田東5丁目付近

SHIBAHASHI
柴橋商会 介護用品
創業93年の信頼と実績
福祉用具レンタル
福祉用具販売
住宅改修工事
介護用品新横浜営業所
横浜市港北区新羽町716
☎ 045-642-7092
柴橋商会 検索

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

港北区高齢者支援ネットワーク世話人会主催
市民公開講座
大切な人のグリーフケア
～残された家族の思いに寄り添うために～
無料
＊グリーフケアとは、悲嘆や喪失感を抱える人々を支援するためのケアのことです。
令和５年 10月25日（水）
港北区医師会館 & Web開催
（定員８０名）（定員３００名）
14：00～16：30（受付13：30）
講師
医師 清水 研 先生
がん研有明病院
腫瘍精神科
申込期間：９月１日（金）～１０月１８日（水）
◇Web参加のお申込み
URL https://forms.gle/J6jvPhKuzHumnsts
＊URLまたは二次元コードにアクセスして、お申込みください。
◇港北区医師会館へ直接参加のお申込み 電話 or FAX
・お名前（ふりがな）・代表者電話番号・参加人数
・ご住所（任意）・メールアドレス（任意）
お問合わせ先：港北区在宅医療相談室
045-438-3420/FAX 045-438-3421

フレイルとは　加齢で筋力・体力低下し、身体活動が制限、生活機能が低下する状態です　1適度な運動　2バランスの良い食事　3十分な睡眠　4ストレス解消　5社会活動参加　6定期的な健康診断　が大切です。何事もバランスよく!