鳥山町に町カフェを！

クラウドファウンディングという言葉聞いたことありますか？

プラチナ世代の言葉で言えば**「みんなの寄付で願いを叶える仕組み」**のことです。

鳥山町の岩田さんが**「平坦な場所にお茶を飲みながらおしゃべりする場が欲しい　鳥山町に町カフェをつくろう」**と取り組んでいます。令和4年にヨコハマ市民まち普請事業に採択され、「町カフェ」を築50年の建物に整備中。　しかし建物の安全をため大規模工事が必要となり、費用を集めるために**クラウドファウンディング**を始めました。孤立を防ぐ町カフェに賛同するたくさんの方から協力を集めています。

締切は9月30日です！　目標額までもう少し！
町カフェの実現に応援をお願いします。
←のQRコードから専用ホームページを表示させると支援が簡単にできます！

↑このコードを読み取ると支援可能なHPが表示されます。

結果もえがおでお知らせしますね！

ひとことメモ　クラウドファウンディング
多くの支援者から少額ずつ資金を集めて、新しいプロジェクトや製品、アイデアを実現する仕組み。アイデアを実現するための資金を調達します。

港北区内で発生した今年1月～7月の特殊詐欺発生件数は61件（被害額約1億1710万円）で、前年同期比16件増（被害額2億2626万円増）。その内訳は、還付金詐欺が19件、オレオレ詐欺17件、架空料金請求詐欺15件などと言うデータがあります。普段なら全く気にならず「そんなもの　ひっかかるか！」と余裕ですが、息子が実際に携帯電話を変えたばかり、区役所に用事で出掛けた直後の電話ですと「あ、さっきの担当者かな」と一気に信用から話しが始まることがあります。**お金の話が出たら詐欺！**そう信じたほうが無難です

保護猫活動を知っていますか

以前、あちこちに野良ねこ（以下地域猫）がいて、増えてしまったり、無用な揉め事がありました。しかし最近は飼い主のいない猫が少なくなって管理されているように感じませんか。というのも飼い主のいない猫を増やさず、今の地域猫の命を全うさせることができるように環境整備をしている**オランジェの猫たち**という活動家の集まりがあります。**TNR活動**（**T**rap捕獲、**N**euter 手術、**R**elease元いたところに戻す）を中心に、できる範囲で手術や保護をしたり、里親を探しをしています。

横浜市には猫の不妊去勢推進事業があり、助成金が上限5000円で各区の生活衛生課が相談窓口です。大倉山2-7-47にあるバディどうぶつ病院さんのレンタルスペースで「オランジェの猫たち」という猫の譲渡会を行なっています。こちらは地域猫を皆さんの力、有志の集まりで協力し、地域猫、仔猫を譲渡する活動をしています。ぜひ皆さんも一緒に考え、支援しませんか。

次の譲渡会の予定
9月16日(土)
大倉山2-7-47-106
バディどうぶつ病院さん

活動への寄付はこちら
横浜銀行
港北ニュータウン南支店
口座番号　6206244
口座名　オランジェの猫たち

お問い合わせ・今後の予定は　オランジェの猫たち　☎090・4012・4794

えがおの介護相談所

酷暑・猛暑を乗り越えるために水分補給とエアコンを！

施設入所のごか小田原とか、気候のいいところの施設に入るのはどうかしら」と言われたことがあります。

話を聞くと、老人ホームでの生活について、日当たりのいい部屋でロッキングチェアにゆらゆら揺られながら穏やかに過ごす、というイメージをお持ちのようです。

そんな施設もあるのかもしれませんが、介護の仕事をしている立場からすると「遠いと入院などで呼ばれたときに行くのが大変じゃないか」とか、「ロッキングチェアは転倒の恐れがあるから持ち込ませてくれないんじゃないか」と思ってしまいます。

今の例は極端な例かもしれませんが、施設に対する皆さんのイメージと実際のイメージはだいぶ違うかもしれません。

もし施設について興味があるなら、体験入居などをしてみるのが一番です。

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

まずは お気軽にお電話を！
☎045－900－3492
（対応時間　月～金　9:00～21:00）
経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
相続・遺言書 など
「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
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／鶴島小学校卒業
樽本法律事務所（東京都千代田区）勤務
元内閣府事業補佐

網島会長（左）と富田さん（右）にこやかで気さくなお二人が説明してくれます。

カフェと定食 ふらっと

師岡町に2020年1月にオープンした**ふらっと**さん。入念に計画し地道に修繕、改築整備をして準備してきた。

大切にしているのは**居心地の良い場所を作る**こと。

「来た人をがっかりさせたくないよね」がスタッフ皆さんの合言葉。

百才時代で高齢者は増えますが、居場所や話し相手ができず、家族や友人にも話せない悩みがある人もいます。

そんな時に**ふらっと**にいけば悩みをうちあける友達ができるかも。

買い物帰りに立ち寄れる、気さくな場所をゆっくりと時間をかけて進めてきました。

プラチナ世代には、まだまだ役目があって地域に貢献してもらいたい。**ふらっと**を使って皆さんに何かの役割を果たしてほしいそうです。

孤立・孤独を感じる人こそ、また、子育て中の人や子どもさん達にもぜひ来ていただきたい。

昨年、来所者は年間でのべ3千人。部屋提供もWｉ-Ｆｉ完備で3時間千円。コピーサービスも開始したり水曜日にはパソコン・スマホ教室も開催しています。

ボランティアさんたちが平均3人も来てくれ、お待ちしています。

今後の課題は収支をしっかり確保すること。

集う人の気持ちを大切にしてこれからも頑張っていく**ふらっと**さん。

お友達とぜひお出かけしてみてくださいね

場所は横溝屋敷のすぐ近く。トレッサ横浜南棟も直近。師岡町600番地。10～16時開所（月金休）詳細は専用ホームページで詳しく紹介中→。

問い合わせは**☎633・8422 6まで**

高音質スピーカーから音楽が流れ、手作りの真空管アンプとLPレコードで昔懐かしい曲を楽しめます。

健康麻雀の仲間の方達。毎月最終日にはメンバーの誕生日会で和気あいあいと交流会で、とっても楽しそう！

とっても美味しいお昼ごはん（11時半～13時半）で600円です！
献立の目安はこちら↗

火 肉料理
水 魚料理
木 肉料理
土 カレー
日 パスタ

酷暑の慰労会として皆さんが楽しく交流しているところ。ふらっとさんはえがおがいっぱいで楽しい居心地の良い場所です。

えがお川柳

秋バテって知っていますか？体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状。栄養バランスが大切。特にビタミンやミネラルを豊富に含む食品を積極的に摂りましょう。次に適度な運動をしましょうね、継続することが何より大切です。またリラックスーも重要。ぬるめのお湯にゆっくりと浸かって心も体もリフレッシュ！

自由吟が苦手な方には句日記がおすすめ（以前もお書きしましたね）。その日に心動かしたことをとりあえず一句詠んでみましょう。完成した句でなく、川柳の種、そんな感じでOKです。その種は、いつの日か“会心の一句”へと変貌を遂げるかもしれませんよ。発想のきっかけを残しましょう。

新垣先生

洗う　または自由　選者　新垣紀子

笑顔なき握手の後は手洗か
服選び洗濯マーク見て決める
ポケットの裸万札洗濯機
今日もまたシャンケン負けて洗い物
玄関から洗い流して盆迎え
手間かけて洗って干した胸の内
石鹸で洗い落とせぬ心の垢
洗い張り子供の遊びの邪魔になり
パーティーの余韻がさめる洗い物
この四年一生分の手を洗い
太宰の書「津軽」に心洗われる
洗えども臭い千里の加齢臭
汚れかと顔をゴンゴンシミ気づく
家じゅうの洗濯干してパパ出勤
おお恥は洗い流して忘れたい
懐かしい洗濯板と祖母の手と
政治家を洗ってみても泡立たず
洗ってもあらい落ちない赤い恥
マイナンバー問題忘を洗いだせ
もうやめた好きなパチンコ足洗う
県警が身許を洗う桃の詐欺
洗っても消えない過ちが回る洗濯機
粉物のティッシュも回る洗濯機
入念にただ入念に猫の顔
洗いすぎ薄い生地から見える妻
夫婦でも洗濯物はシングルで
甲子園洗ってみたいユニホーム
洗ひ晒ひ白状してと夫に問う
悪事捨て足を洗い女軽だよ
稲妻が過去を洗って去っていく
土砂降りが洗ってくれた窓ガラス
忙しさ山と詰めてた食洗機
夏まつり洗いざらしの浴衣着て
墓洗う娘の姿の美しく
骨量品のせっかくの時代妻洗う

✦ 自由吟 ✦

土用波値上げの波もちと怖い
歌声に心癒されハッピーな日
気温地図日本列島真赤熱
顔合せはじめましてと孫家族
花火師の思いこもるか天染める
六人の写真を飾り供養膳
百才だせがれと同じデイサービス

えがお俳壇

今月も多くの投句をいただきました。掲載句数が限られているため載らない句が多くありました。注意点として①季語は一句に一つ。②報告文にしないこと。

来月は「とろろ汁」です。薬味にこだわる方もいますね。美味しそうに詠んで下さい。

大垣先生

天の川　または自由　選者　大垣鹿乃子

都会っ子旅の話は天の川　敦子
笹舟で渡ってみたい天の川　文太郎
テント張る少年の眼や天の川　あや子
城跡の大石小石天の川　さくらんぼ
天の川我にまたたく星一つ　ケイ
煌めきは魂の宿にも小川にも　博子
砂に寝て心吸われる天の川　三径
八十路なほのぞみ果てなし天の川　玉木國夫

✦ 自由句 ✦

夏深し終末時計は1分半　せいじ
小麦色の肩すこし褪せ今朝の秋　たみこ
朝焼けを浴びて漁師の顔となり　いちを
広島を語る真青の夏の空　フミ
軽快に石段登る半ズボン　上野美子
昼顔や道路に白線引く工事　賢一
梶の葉に戦なき世の祈願かな　容一
ふしくれの十指をかざし盆踊　保子
老妻の手にふと触れて秋の夜半　みどり
坂井啓児

えがお歌壇

祈りとは生きようとする人間の、心の中から生まれてくるものであることが皆様の歌から思われました。歌は思いを読み手に伝えるために文脈が通っていることも大切です。そんなことも心の隅におき歌っていってください。

祈り　または自由　山本登志枝　選

みどり濃き秩父路を来て札所寺に母に祈りの鐘ひとつ撞く
こと更に平和を祈る八月は敗残兵の物語読む
ちちははの齢越えたるこの身なり真青な空へ感謝の祈り
フクローはケースの中で聞きてをり祈りも愚痴も首をかしげて
道の真中に太き腹出し絶えた蝉朝を見たかと祈る心地に
今朝もまた御鈴鳴らして手を合はす夫逝きしよりコーヒー添えて
若人の声なき反戦無言館　思い悲しく恋文のあり
アルプスの応援団の女生徒の固き拳になりゆく祈り
朝な朝な安寧願い手を合わすほえむばかりの遺影の父に
望まない悲惨な戦争犠牲者に祈り捧げん命のかぎり
初出産ただひたすらに祈りたり産声聞こえ安堵と感謝
タナロットの波静かなり夕映えに浮き立つ寺院に祈りは深く
祈りは我が魂の消えぬ望み胸の中にて熱く燃える
苦難ありて空に大樹に祈りたり後はみみずに話しかけよう
ただ一人たった一人のキミのこと見つめて祈る戦禍の中で
嘘つきには罰を与えよ欺きには死を代償にと神に祈らむ
朝まだき老木の幹に鳴く蝉の繋ぐ命の長きを祈る

✦ 自由詠 ✦

師と仰ぐ谷戸の細道歩きゐて知り得たる花一人静や

今後のお題

川柳の題

十月末〆　とっておき
十月末〆　準備
十一月末〆　ずるい

俳句の題

九月末〆　とろろ汁
十月末〆　木犀
十一月末〆　落葉

短歌の題

九月末〆　風
十月末〆　灯
十一月末〆　スポーツ

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423-1-102
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 スマホかんたん講座 10

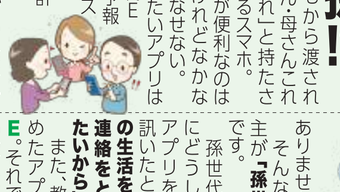
スマホを使う時にキーワードは孫!?

子どもから渡されて「父さん・母さんこれ使ってくれ」と持たされたりするスマホ。

スマホが便利なのはわかるけれどなかなか使いこなせない。

中で使いたいアプリは

① LINE
② 天気予報
③ ニュース
④ 地図
⑤ 歩数計
⑥ 通販



などが挙げられます。家族との連絡が手軽にできる**LINE**は大変便利ですし公共機関からのお知らせや災害情報から無料でビデオ通話（テレビ電話）ができるなど今や日本人の生活になくてはならないものとなっています。

天気予報やニュースは生活に必要ですし、外出時に地図は迷ったときなどの転ばぬ先の杖にもなります。

このようにスマホはプラチナ世代にとっても便利なのです。

だからといってスマホを使いこなすのは難しい…そんなときこそ家族の存在は大きいものです。

とはいえ息子・娘世代は忙しいし、関係性が近すぎて、プラチナ世代も子ども世代も両者がイライラしてしまうことも少なくありません。

そんなときの救世主が**「孫世代」**のなのです。

孫世代の10代～20代にどうして祖父母にアプリを教えたのか訊いたところ、**「祖父母の生活を便利したい、連絡をとりやすくしたいから」**でした。

また、教えるのを諦めたアプリも**LINE**。それでもまた今後も教えたいアプリも**LINE**でした。

えがお編集長がスマホ相談でも「休みになると孫が来てくれて教えてくれる」というプラチナ世代は多いものです。

また孫が近くにいない人も多いですが、孫世代の10代～20代がスマホ世代なので頼ってみるのも良いですね。何事も挑戦！

えがおのスマホ パソコン救急隊

右上のコードを読み取るとえがお編集長のLINEに友だち追加できます。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

☎090・8305・1006　えがおまで

「えがお本間」というLINEの名前です↓

監修 真龍堂 えがおの占い 9/15～10/14

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

暦の上では秋の気配が本格的に加わり始める時候となり、暑さにも変化が出てきたように 思います。心も身体も少しほっとして疲れが出やすい季節。 夏が終わるとすぐ年末が来る!と感じる方も多いようですが、ひとまず今は暑さで疲弊し た身体を休めてくださいね。

子	気力は充実するが体力を過信しないように	午	目立たぬように控え目に
丑	悩み事は一人で抱えず	未	守りの姿勢で動かず吉
寅	後半運気は上昇へ	申	仕事も恋も積極的に
卯	執着せずに手放して吉	酉	思い付きで行動しないように
辰	外より内に目を向けて	戌	安定した気持ちで過ごせそう
巳	手掛けた作業は最後まで根気よく	亥	無理せず自然体で運気アップ

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 20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

まだまだ残暑が厳しい季節です　若い頃は炎天下でも熱中して仕事ができたから…はかっこいい!でもプラチナ世代はちゃんとケアしてくださいね、無理しないこと、給水を取ること、少しでも体調に不安を感じたら涼しいところで休んでくださいね

港北区をもっと元気に！オジさん、オバさん達の音楽祭PART2

10/28(土) 13時30分 入場無料！ 港北公会堂

「地域の方たちに音楽を通して懐かしい思い出や蘇る青春を感じてもらいたい」と企画された音楽祭。

学生時代に活動していた関東学院フォークソングクラブが母体となり、再結成。その後17年も活動中の7バンド。メンバーは20人を超え、いろいろな音楽を演奏してくれます。

音楽の内容はプラチナ世代で「自称」オジさんオバさんという方たちが楽しめる音楽ばかり集めています。

皆さんで楽しく演奏！また一緒に歌うコーナーもあります。

音楽の内容はプラチナ世代で「自称」オジさんオバさんという方たちが楽しめる音楽ばかり集めています。

介護や福祉にもポットを当て、ステージ前に車いす席を用意し家族と一緒に生演奏を聴く事ができます。

介護福祉関係とも連携した優しい音楽祭。

音楽は人を元気に、そして生演奏で熱い気持ちがよみがえる！

各バンド最後の曲は客席と一緒に楽しむ企画担っています！

聴くだけの音楽ではなく一緒に楽しむ音楽です。生の音楽を聴いて、若い頃、青春を、現役時代を、子育てを…思い出しましょう。

左が当日演奏してくれるみなさんです！

是非お出かけを！

バンド名【出演順】

①スターシップ☆セーラーズ（最強のライブバンド）
②MG4バンド歴60年のモダンフォークグループ）
③GET TOGETHER（関東学院大学OB・OGによるSING OUT）
④TheBeaTriOアコースティックなビートルズコピーバンド）
⑤梅干しシスターズ（懐かしの昭和歌謡を愛する四人組）
⑥Virgoなちゅらる（東京家政大学OGによるSINGOUT）
⑦The Beat Brothers（ビートルズコピーバンド）

←本番に向けて練習をする皆さん！　楽しみですね！

入場無料！
10月28日（土）13時30分～港北公会堂
港北区をもっと元気に！音楽祭開催！

菊名親碁会

菊名親碁会は毎週木曜日12時～15時まで菊名地区センターで楽しく囲碁をしています。

コロナ前は40名ほどいたメンバーが、高齢化やコロナ禍でも活動してきました。現在メンバーは60代から90代。

こちらは昭和60年に始まり今年で37年の歴史があります。

囲碁にはいろいろな団体がありますが菊名親碁会はメンバー同士の仲が良く、紳士的でレベルが高いのが特徴。

歴代の会長やメンバーの人柄のおかげ。

菊名親碁会の雰囲気をぜひいちど体験しに来てみませんか。

囲碁は奥が深くとても面白く皆さん集中して楽しんでいます。

最近では簡単にネット対局ができる時勢です。しかし、人に会って、話して、交流をするのは非常に楽しいです。

地区センターは大倉山・菊名からも程よい散歩の距離、運動にもちょうど良い。

始めたばかりでも、有段者が丁寧に教えながら対局してくれますから理解も深まりますね。

ハンディキャップ戦もあるので安心してどのようなレベルの方でも楽しめます。

ぜひ一度見学にどうぞ。詳しい説明やご自身の要望もあわせてお話しし顔を見る関係から始めてみませんか。問

☎090・8568・5120　富田さんまで

参加希望の方は直接木曜日の正午から15時までの間に菊名地区センターの工作室にどうぞ。問い合わせは富田さん☎090・8568・5120まで