えがお11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

港北童謡の会

第178回 10月17日(火)　歌唱指導　青山 恵子先生
第179回 11月21日(火)　歌唱指導　米谷 朋子先生
第180回 12月19日(火)　歌唱指導　竹内 雅華先生

*13時30分頃より、開会前の「お楽しみミニライブ」を開催します

港北公会堂で14時開始です。参加費990円
お問い合わせ　代表 はかりや　☎070-5556-1491

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」と打ち込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**が独自に収集・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：完美企画 090(8305)1006までお気軽に！

CONTENTS

表紙　大島 弓子さん
在宅医療を支える想いと機材
うェるびィーサロン朗読を楽しむ
混声合唱団　イル・マーレ
宮前健康体操
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
えがおのひろば
えがおの先生 近藤 貴子先生
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

人には親切にしていきたい

大島 弓子さん

2枚とも8歳の頃の弓子さん

小机の堀崎地区で生まれ、実家は布団屋さんを営む二人娘。城郷小学校時代は大変自由でそろばんや書道などを習いに通い「自分で言うのもなんだがとても良い子」だそうです。自由に振る舞うことが多くて元気な少女でした。

そんな弓子さんは中学3年生の時、新聞配達をすること。当時、エレキギターがどうしても欲しくて母親に相談したところ、「うちにはそんな余裕は無いから自分で働きなさい」と厳しい言葉に意を決し、小机駅前の読売新聞で朝刊だけ毎朝1年間配達をし続けた。配達中に犬に噛まれてから今でも犬が苦手。

厳しかった母は毎朝3時に起きて家を出る時に必ず見送ってくれたことが心に今でも残っているそうです。

ビートルズやベンチャーズに憧れてギターを買い、渋谷の音楽スタジオに出かけてバンドを組んだ、がうまくいかなかった。弓子さんは城郷中学を出て川和高校に通いました。

エレキギターの中学時代から一転し、高校時代は勉強に集中。数学が好きで大学進学希望し、予備校通学を親に相談したが「女は大学なんて行かないで早く嫁に行くもの」と叱られた。高校の先輩と交際し卒業後、三越銀座店に2年間勤め結婚。

その後離婚し2人の子どもと小さなアパート暮らし。生計のため日吉のパブで働くと、すぐにママを頼まれ10年以上一生懸命に取り組んだ。子供たちもあっという間に成長。離婚に大反対だった父が鳴山に住まいを用意してくれた時に娘が突つぱりはじめ、仕事を辞め1年以上、勉強を教え高校に入学させた。

この時に父の布団屋の倉庫の場所で何かお店をやりたいと考え、喫茶店を始めたが不調。半年経った頃に父が「生活が成り立たないからお酒でも出したらどうだ」とスナックマイルームをオープン。それから35年。

平成6年三周年記念の席で

父は真面目な人でいつも応援してくれた。

そんな父が平成6年10月3日に天国へ、また母は平成10年に天国に旅立ってしまった。

弓子さん自身が6年前に心筋梗塞になり治療で病院に入った頃から強い不安を感じるようになった。

今でも不調のときも多いが、いつも笑顔でいたいと頑張っている。

大事な事は「健康維持すること。規則正しい生活が大切だ」と語ります。

幸せですかと尋ねるとゆっくりと「幸せ・幸せ・幸せです」とうなずくようにお話をされていました。

「人生で何より恵まれたことは『多くの方と出会い交流させてもらえること』です。

その喜びを普段から感じ続けながら毎日感謝して暮らしています。これからしてみたい事は、生活につらさを感じる人や不自由がある人たちと一緒に食事をして、楽しい時間を少しでも届けていきたい」との事でした。

お酒もタバコも一切やめた弓子さんは「正直に生きること、他人にも自分にも逆にこうでなくちゃ、世の中やってられないね」と語る。

大島さんの素敵なお店**マイルーム** 17時～23時（休みは日曜日）小机駅徒歩5分・小机町1520

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!!

無料の・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！ えがお☆の先生

あなたの近くにいる身近な先生
登録番号56

近藤 啓美先生

4歳からヴァイオリンを習い始める。転勤族で、新しく都市に移るたびに、新たな恩師と出会い、バイオリンが心のよりどころになる。東京音楽大学を卒業。バブル期はオーケストラや室内楽団の奏者として各地のホールやイベントで演奏し、華やかな時代を過ごす。その傍ら、子どもから大人まで、生徒の指導を行っている。子育て中は「0歳から参加できるおやこコンサート」の企画、構成、舞台美術作製、出演を行っていた。

その他、中高一貫女子高の部活のトレーナーを務める。

先生はバイオリンの演奏だけにとどまらず、裁縫、刺しゅう、ガーデニング等多趣味です。

指導するときの思い　バイオリンは身長に合わせて小さいサイズからあり、成長に合わせてサイズアップすることができるので、4歳くらいから身体にあった楽器を弾くことができます。バイオリンは思い描いていたように弾くようになるのは難しく、なかなかきれいな音、音楽になりません。

「良く弾けた!間違えないで弾けた!上手にできた!」って思える成功体験を積み重ねて欲しいと思っています。いつかきっとどこかで役立つと思います。

バイオリンの魅力　みんなで合奏ができることです。レッスンの時は、2重奏をしてきれいなハーモニーを楽しんでいます。

近藤先生の今後のコンサート予定を知りたい・指導してほしい・演奏を依頼したい方は☎090・6496・8543までお気軽に

えがおの先生 近藤さん

11月19日音処かなでコンサートがあります

ネバーランドカルテットコンサート・芸術の秋・11月19日(日)①11時②14時・音処かなで・2500円飲み物付・vn近藤啓美vn河野陽子・vla佐藤雅子vc木村美樹子・弦楽四重奏・懐かし映画音楽・虹のかなたに・魅惑のワルツ・エデンの東・ゴットファーザーのテーマ他 ☎090・6496・8543 **えがおの先生** 近藤さん

人生の先輩 えがおひろば

和紙に描いて作るミニライト

墨彩で和紙に絵を描きインテリアに最適なLEDキャンドル作り・酒井先生・11月5日(日)10時～12時・菊名地区センター・定抽選10人費600円・持帰用袋・申込10月21日まで☎42・1214

福祉用具説明会

介護・介助の福祉用具説明会・歩行分析AIを用いた歩き方診断有・11月30日(木)10時～11時半・下田地域ケアプラザ・定先着20名・無料・申11月13日(月)10時～☎・窓口☎563・9081

秋祭り旦那町地域ケアプラザ

10月22日(日)10時～15時（雨天決行）模擬店10時～豚汁・子供用ゲーム・カレー・スーパーボールすくいからあげ・バルーンアート・フランクフルト・喫茶コーナー・赤飯・手作りジャム販売・焼き鳥・ポップコーン・焼きそばなど・日吉台中学校合唱部・横浜都筑太鼓・横浜体育クラブチアリーディング他☎566・0360日吉本町地域ケアプラザ

高齢者の住まい施設

11月2日(木)13時半～15時半・樽町地域ケアプラザ・高齢者施設の種類・費用・申込方法などを具体的に学ぶ・先着25名要予約・無料・申受付中窓口☎532・2501

港北区民交響楽団

11月19日(日)港北区民交響楽団室内楽コンサート・14時・無料先着70名・弦楽四重奏・チェロ四重奏・木管アンサンブル・金管五重奏等・問・大倉山記念館☎544・1881

老後の住まい

元気な時でも入居可能な施設のあれこれ・11月2日(木)10時～11時半・下田地域ケアプラザ・定先着30名・無料申・費用・申込・10月18日～館9時～☎10時～③篠原地区センター・地域ケアプラザ・合同文化祭・11月18日(土)10時～17時・11月19日(日)～15時・篠原地区センター☎423・9030

下田小コミスク文化祭

11月18日(土)～19日(日)10時～16時①道の会同好会②たちばな会③やよい会④わかばの会⑤下田モモ⑥マーガレットの会⑦水彩画教室⑧ひよこの会・その他各種体験会☎565・2850

GOGO健康体操

①11月21日(火)コグニサイズ②12月19日(火)栄養講座・腸活講座③1月16日(火)ボイトレ④2月20日(火)脳トレ・体操・全て14時～15時半・城郷小机地域ケアプラザ・概ね60代以上・定員25名(先着順)・申込10月16日(月)9時～窓口☎478・1133

合同版画展

尾崎正志アトリエケイ版画工房合同版画展11月21日(火)～27日(月)・10時～19時(初日12時～最終日～18時)入場無料・銅版画リトグラフ(NHK朝ドラで話題の石版画)展示・問・榊原さん☎080・6503・4085

クリスマスのラッピング

プレゼント持参し自分で包む・12月12日(火)①10時～11時半②13時～14時半・定各8名・港北公会堂・参加費2800円(材料込)・講師・菊地生み先生・予約・申12月2日(土)～受付☎540・2400

歴史散策わがまち日吉を歩く

「わがまち港北」著者と、日吉の今昔をめぐる散歩・11月22日(水)10時半～12時半・無料・座学30分散歩90分・日吉地区センター(港北図書館ではない)講師・林宏美氏・大倉精神文化研究所研究員)・港北区在住20人・申・11月11日(土)9時半～申し込みは港北図書館☎421・1221

かなで天倉山5周年記念イブ

あのトライトーンがやってくる！・魅力あふれるハーモニー！・①15時～15時40分・休憩30分②16時10分～16時50分(1プレート+1ドリンク付席8000円1ドリンク付席・7000円)11月18日(土)入れ替え無・☎080・7983・9713(～23時)・定席キャンセル不可

やっぱり昭和歌謡

みんなで昭和歌謡を歌います・11月28日(火)12月26日(火)15時・山響楽器ADTRAホール(JR地下鉄中山駅)・入場料1500円予約先☎080・1219・4009黒澤

編集後記

僕は昭和38年10月生まれで先日運転免許証を更新しました。好きなものは好きで後先見ずに興味のある方にでお味しましたが、そうなると、そんな子どもの頃の思い出が大人になっても蘇ってきました。そんな僕もなかった時代をこれから歩きます。両親に感謝。ありがとうございます。

大切な人のグリーフケア

遺族・遺族になった時に助けになる行いを知るチャンス10月25日(水)14時～16時港北区医師会館・参加無料・申し込み☎438・3420

シルバードライビングスクール

高齢ドライバーの事故多発・身体能力や運転技術・運転中の注意点を再確認し交通事故防止・2月11日(月)菊名ドライビングスクール・9時～11時・65歳以上免許保有者・定員抽選15人・申は名・歳・住・氏・☎をメール・FAX・窓口に11月20日まで・区役所地域活動係☎540・2525

包丁の研ぎ方講座

11月11日(土)10時～12時・定15名(先着)参加費900円・申20日(金)10時～来館・☎本格砥石使用の包丁・研ぎ技術・包丁2本持参可・城郷小机地区センター☎422・0051

ゆずの樹で庭ヨガ

ゆずの樹さんの素敵なお庭で椅子に座って身体をゆっくり動かす。後ティータイムでおしゃべり11月16日(木)・12月21日(木)時間はともに10時半～12時・問い合わせ☎090・7221・3311

コーヒーサロンわいわい城郷

コーヒーボランティアの淹れたて珈琲・ギター演奏11月3日(金)13時～15時・演奏は田上新太郎さん・参加費百円・申込不要・城郷小机地域ケアプラザ☎478・1133

水引の箸置きをつくる会

11月27日(月)①10時半～11時50分②13時～14時20分港北公会堂・定員各回10名(先着順)受付11月18日(土)～18000円講師菊地なをみ港北公会堂☎540・2400

岡倉天心とインド

公開講演会11月25日(土)印資料を紐解き、国境を越えた知的変革と交流の軌跡・14時～15時半・大倉山記念館・講師・外川昌彦氏(東京外国語大教授)定40名・無料・要申込先着順☎542・0051

教えて佐伯先生

良くある遺言書を書かない理由②（前編）

『遺言を書くほど財産がない』

一昔前までは、遺言書は一部の財産持ちが書くものだ、というイメージがあったようです。今も、そのイメージを引きずっている方も多いようです。ただ、全く財産の無い方って、ほとんどいないんです。

おそらく少なくとも「ほぼ」自身名義の通帳があるはず。そして、財産の無いほうが、揉めた場合に解決策が少なくて困ってしまうことがあります。

（財産が多ければ、分け方の選択肢も増えることが多い）

ちなみに、裁判所ホームページで公表されている司法統計から、令和4年度に認容・調停が成立した遺産分割事件の遺産価額ごとの件数をみると、約3割が遺産の総額が1000万円以下となっております。

高田橋付近のホシゴイ　白い斑点が、夜空の星を連想されホシゴイ（星五位）と呼ばれる　成鳥になるまで3年かかります。

青柳さんの写真館

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11月号(通巻70号)
2023年10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！

専門会社によるきめ細かいサービス
チーアップの生前整理・遺品整理
地方の実家を片付けたい
遺品整理がしたい
ゴミ部屋をきれいにしたい
施設入所や入院で整理したい
植木の手入れができない
仏壇や人形の処理が…
大切なものがないか、すべてのものを確認しながら作業します。
住宅事情・家族の形態など事情に配慮して作業します。
不用品整理・遺品整理だけでなく部屋の清掃、供養もします。
080-4162-9692
合同会社チーアップ　横浜市青葉区荏田西2-15-6-206　担当 江森

任意後見契約締結サービス
家族信託組成サービス
たくする
司法書士による
認知症対策　老後の財産管理の備え
のお手伝い
司法書士 佐伯啓輔事務所
045-475-1279

認知症を正しく理解して支え愛の街に！
認知症サポーター養成講座
無料開催
対面&オンライン
参加希望・お問い合わせは
090-8305-1006 担当 本間
ID・844 4758 8977
パスコード・ninchisyou
毎月8日
大豆戸町内会館・オンライン
毎月8日13時～15時 開催！
曜日は関係なく毎月8日！