福祉クラブ生協のうぇるびぃーサロン

うぇるびぃーサロンとはワーカーズ・コレクティブ路（みち）という福祉クラブ生協日吉センター内で開催されている会員制サロンです。うぇるびぃーサロンには14の講座があって各種の講座や教室コミュニティーがあります。

中でも今回お伺いしたのは橋爪百合子先生の「朗読を楽しむ」です。

朗読はとても人気で次々と参加者さんがいらっしゃいます。

朗読は通常の読み聞かせとは違っていて声を出して演技的な表現をすることで楽しみながら気持ちや心を豊かにすることができます。

家にいるとなかなか出かけることもないですが日吉まで出かけてきて、一緒に皆さんと新しい技術などを学ぶのは最高です。

参加メンバーから「お腹から声を出すのが何よりも気持ちが良い。内容は先生が選んでくださるので、自分だけの好みではなかった新しい作品と出会えることも楽しみなんです」との事でした。

橋爪先生は「皆さんそれぞれ生活を持っているので、個性と物語の真実の見方を大切にして個性がよりはっきりとなる。

普段声を出さない方あまりお出かけをしていない方ぜひお出かけになってみたらいかがでしょうか。

物語の中の言葉を楽しめる大変素晴らしい機会です。朗読は物語を読む音楽のようです」とお話ししてくださいました。うぇるびぃーサロンでは中国式健康体操・楽しく歌おう・健康麻雀・ゆるふわリラクゼーション・英会話・編み物・太極・朗読を楽しむ・水彩画・伸びノービストレッチング・俳句・書道・フラワーアレンジメントなどが楽しめる会員制のサロンです

問い合わせ福祉クラブ生活協同組合うぇるびぃーサロン☎561-3030までお気軽に

反響が多かったので記事にしました！

在宅でできる治療と検査

えがおの6月～8月号の記事の新横浜在宅クリニックの城谷医師の記事を読んだ読者から**「在宅の現場でいったいどのような治療や検査ができるのですか？」**と問い合わせがありましたので城谷先生から回答を頂きました。

在宅診療は退院後の維持・改善がたいせつです

★ 病院から退院する時に医療的なことを担います

病院から退院する時、なんとか自宅で暮らせるようになって退院してきます。しかしそのときは医療的な対応が必要なケースが多くあります。一緒に暮らす家族にはどうしても対応できないことも多くあります。そこで在宅診療が活躍することになります。

在宅診療では各種点滴や皮下注射、胃ろうの交換や人工呼吸器の管理なども行います（*がんの痛みに関しても対応しています）

★ 以下の検査ができる体制が整えられています

在宅診療では各医療機関が特徴をもっていて①血液検査②即時検査③超音波検査④内視鏡検査⑤X線検査⑥その他、心電図検査が可能となってきています。
（*病院のような精密検査には対応していません）

★ 在宅医療・検査が重要なのには大切な理由があります

充実した在宅療養生活を送ることで人生の質が変化します。考えてみれば、住み慣れた家で、寄り添ってきた家族と一緒に暮らすことの重要度は何ものにも勝ります。

何よりも地域で暮らす人が「信頼して任せられる医療・介護と出会い、したいことを医療・介護と伴走しながら暮らすこと」のできるような環境を整えています。

次回は患者・家族と医療機関や看護・介護とのコミュニケーションの取り方について城谷先生に伺います。

ご相談は新横浜在宅クリニック　☎045-548-5228
新横浜2丁目3-3新横浜ウエストビル4Fまでお気軽に

混声合唱イル・マーレ

こちらは33年前に横浜アリーナで開催された横浜市のイベントの後にメンバーが残ってできた合唱団。

特徴は仲良く過ごしている皆さんとそしてこのコーラスの日を消さないように頑張っているところです。

昔の懐かしい歌、誰もが聞き覚えのあるような歌をテーマ曲にしてどなたでも挑戦しやすいようにしてあります。月2回の金曜日はコーラスの日なので、皆さんがその日を楽しみに暮らせるようにと毎週の予定を決めて共有しています。

参加されている皆さんにお話を伺いました。柴戸さんは「とても仲良くて人情が厚くて皆さんが楽しく集まっているサークルです」と、また菱田さんは「声の出し方や基本的なことをしっかりと教えてくれるので、ぜひ歌が好きな方はご一緒に楽しみを感じてくださいね」との事でした。

仲間と一緒に歌うことで交流することがとても楽しく、高齢者の方こそ楽しく歌って元気に過ごすのが良いと思います。メンバー皆さんと楽しく過ごしているからこそ毎回の会が待ち遠しいとの事でした。

「実は家族がコーラスをしていて、私も、と思ってこちらのサークルに巡り会ったのがイル・マーレ。どんな人もぜひ積極的に挑戦してみてくださいね」と本名さんが話しくださいました。

矢沢さんは「楽しみはみんなが話してくれたんだけれど、歌を歌うことですっきりとして、家の中では出せない大きな声で一生懸命歌うと気持ちが良いのよ」と教えてくれました。

「港北区の中を歌声でいっぱいにしたい！　そして歌を歌うことで声帯を鍛え、声帯を鍛えることで体中の全体が整います」と教えてくれた岡田先生（上の写真と右の写真中央）。

今はコロナ禍のこともあり少人数になっていますが、ぜひ楽しく挑戦してみてください。

矢沢さん・本名さん・岡田先生・菱田さん・柴戸さん

◆**一緒に楽しく歌いませんか混声コーラスイル・マーレ**◆

毎月2回金曜日に指揮者、岡田有弘先生が直接指導してくれます。会費は3500円・月です。翼をくださいや埴生の宿などを練習中です。

連絡先は代表の野田さん☎241・8117までお気軽に！

シルバー健康体操 宮前教室

日吉宮前地域の老人会であるえびす会の大村会長によって始まった教室で平成21年4月準備を初めて5月13日に開講しました。

横浜市健康福祉局から要介護3以上にならないよう、介護度を進めていかないように地域で健康維持を、と言う主旨のもと始まったものでした。

月1回開催で、なんとかれこれ14年も続いています。

主に宮前町会の人たちを対象に開催されてきました。当初30人募集ですぐに決定し、その中の6名は14年後の今でも継続して体操を楽しんでいます。

現在平均年齢はなんと84歳。高齢になっても楽しく体操に参加できることは何より大切なことですね。

こちらは宮前公会堂で実施されていますが、平地から短い坂を登ったところにあるのが特徴です。この坂をしっかり上り下りすることも目標の1つなのです。

他にも大きな目標は、家族や親戚以外の人に会って、楽しい時間を過ごすこと。こちらは大変重要でお茶会もコロナ前は年に2回ずつ開催されてきました。

出席率が90％と高い状態を続けていることも特徴の一つです。

参加していた皆さんにお話を聞いてみると「何よりもみんなが顔が見れることが楽しみ」とか「家庭ではやれないような体操を指導のもと受けることができてとってもうれしい」「ここに来て体操をしっかりやって家に帰るとなんと、お昼ご飯がとても美味しく感じる！」とみなさんニッコリ！

何より皆さんが口を揃えて言うのは「みんな」という言葉。スリーA体操や脳トレ体操なども取り入れているのでぜひ興味のある方はいちど参加してみてはいかがでしょうか。問・青木さん☎090・6528・1875まで！

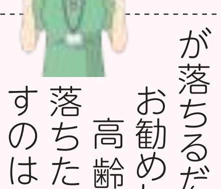
えがおの介護相談所

体力をおとさないように早めの対策を取りましょう

この号が出る10月には、さすがに暑さも治まっていると思いますが、夏の疲れが出ていないでしょうか。

病院へ行かずに家族が薬だけもらっている、外へ出なくなった、食欲がわかない、食事が不規則、最近転んだ、朝起きられないなど感じることはありませんか？

ちょっとした体力の低下や生活の乱れが秋になっても続いているなら、何か対策が必要です。



デイサービスで運動してみるのもいいですし、宅配のお弁当を週何日か利用したり、手すりや杖を使ってみるのも効果的です。

そのうちに治ると思って、なんとなく放っておくのは、体力が落ちるだけなのでお勧めしません。

高齢者が一度落ちた体力を戻すのは本当に大変なので、早めの対策が重要です。

もし心当たりがあるなら、お近くの地域ケアプラザやケアマネジャーにお気軽に相談しましょう。

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

最近の詐欺被害で増えている手口、老人ホームに当たりましたとの電話で↓①入居権利金で優先して入れるから手付金を支払ってと騙してきます。　②「その権利を困っている人に譲って欲しい」と言われて気に留めず「どうぞ」というと②弁護士から「権利譲渡は法令に違反しているので裁判を起こします。それ解決するには顧問弁護士に依頼するので料金がかかります」と言われて騙してきます。**固定電話**に出てしまうと詐欺の被害にあいやすくなります。世知辛い世の中ですが録音機能付きや、留守番電話を導入！

えがお川柳

新垣先生

課題「とっておき」、難しかったというお声がちらほら寄せられました。文太郎さんなど「とっておきこんなお題は苦戦する」と詠まれてましたね（笑）。「難しい課題だからこそやりがいがある」と前向きにチャレンジしましょう！

あとはリズム、言葉選びも大切に。脳を甘やかさないことが大事です。

とっておき　または自由　選者　新垣紀子

喜寿祝いとっておきの酒を飲む　だいちゃん
いっちょらいカレーこぼして大騒ぎ　ダンディ錦鯉75
この詩集とっておきです初版本　トモちゃん
何度目かとっておきだと得意顔　のむさん
とっておきの母の着物は棺の中　博子
酔っぱらい飲ませて無駄なとっておき　二川徹
とっておき父が息子に伝授する　文太郎
ここだけの話ですよと声ひそめ　前田浩一
妻不在とっておき骨董と一杯やる　マコ
とっておき大吟醸が酢に化けた　もっちゃん
遠来の友と味わう古酒銘酒　山本とん一
歌いますユーミン明菜とっておき　夜遊び社会
冷蔵庫で期限切れてるとっておき　好子
山積みの服は今年も着ないまま　わびすけ
褪せないわ母から手紙墨も香も　アコたん
地図で見た遠き地に立ち夢の旅　あっぱれ
二千円札孫に贈れば「はてな顔」　あや子
モンブラン名探偵の肥える秋　いいね
宝物とっておきなよ大切に　うすいかつじ
とっておき秘密の恋の捨てどころ　エミリー
冷蔵庫の隅にうふふのチョコレート　艶競
とっておきの笑顔を見せるあなただけ　大木安沙
オパールの記念の指輪ゆび太く　大津とも子
とっておきスーツ姿が似合わない　キャリー
彼女にはとっておきのお話を　ケイ
久し友ととっておきの名酒酌み交わす　小林誠
とっておきの婚活スーツに出番なし　桜庭
歯が治り食べる喜び噛みしめる　参宅朗素
ガラクタも人によってはとっておき　篠原の権兵衛
カニ缶は親の代からとっておき　柴田31
遺影にはとっておきの一枚を　清水グランド
食事会一番好きは後に喰べ　しょうへい
若い日は弾ける笑顔輝く目　しょこちゃん
旨い酒部下に勧めりゃ一気飲み　鈴木粗忽
孫が来たとっておきの花瓶そっとかくす　誠子

◆ 自由吟 ◆

味覚ヘン熱中症の夫婦仲　あすなろ
小さくて構わないからおいで秋　艶競
百才だ何が心配老後かな　コバ
この地球温暖化越え沸騰化　ナイスショット
傘寿きに健診受けて再起動　なべさん
カタバミも家紋と知ればいとおしく　二川徹
味覚の秋一時休戦ダイエット　山本とん一

えがお歌壇

『古今集』の藤原敏行の〈秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞおどろかれぬる〉の歌の心は吹く風にああいつのまにか秋になったと感じる、今を生きる私たちの心でもあるようです。秋の気配を感じる風に吹かれているとなぜかほっとし、夏の暑さに疲れた心も立ち直るような気がします。「風立ちぬいざ生きめやも」という詩句は名言ですね。ことのほか暑かった今年でしたが風に夏の疲れを吹きはらってもらい秋の日々をお詠みください。

風　または自由　山本登志枝　選

里山の木々を訪ひ来る朝の風秋は食欲体育文化　あきのさくら
福島の風評被害吹き飛ばす活気あふるる生鮮市場　あきのさくら
今風のかかしの衣装Tシャツや短パン真っ赤なワンピースあり　あきのさくら
通学の自転車ペダル漕がずとも赤城颪に押され走りき　好子
強風が時に通えばベランダでラインダンスす竿のシャツ達　好子
吹く風に涼しくなびく旗の見ゆ初秋となりし夕暮れどきに　ケイ
外に出て当たる風の涼しさを肌に感じて秋を想いぬ　ケイ
風にゆれるロープウェイで頂上へ足元の森の緑がそよぐ　ケイ
俄雨に濡れし背中に吹く風の冷たくもあり心地よくもあり　ケイ
降り立てば早も聞こえる遠州ことば我をつつめる故郷の風　大石規余江
拉致に会い待ち佗びる母の半世紀神風よ吹け今あるのみぞ　風子
風の盆男踊りの跡に付きピタリと止まる躍り手と風　あや子
そよぐ風とジャズのピアノと草刈と三つ揃って朝からごきげん　博子
おくれ毛を少し揺らして君の頬伝ってきたる風のやさしさ　桜庭歌夢
昨年のこの風の吹く肌寒い季節に二人は手をつないでた　桜庭歌夢
愛おしい君への手紙は秋風に吹かれて僕は透明になる　桜庭歌夢

えがお俳壇

大垣先生

長かった残暑もようやく収まり風も心地よく感じられる様になりました。とろろ汁は美味しく召し上がりましたか。本格的な秋の到来です。10月は木犀、金木犀、銀木犀です。香りを楽しみましょう。

とろろ汁　または自由　選者　大垣鹿乃子

B定の丼めしやとろろ汁　文太郎
箱根山の茶店の幟とろろ汁　やよい
語らひの友と牛タンとろろ飯　保子
民宿のおやじ頑固でとろろ汁　せいじ
頼りなき養生なれどとろろ汁　往正
傷おほき卓袱台囲みとろろ汁　三徑
麦飯が喉を流れるとろろ汁　ケイ
添ひ遂げし幾年月やとろろ汁　賢一
浜っ子の馳走となりしとろろ汁　容一
とろろ汁お国自慢の味がする　博子
富士青し爽秋の朝まず一歩　敦子
朝からのリモート会議とろろ蕎麦　あや子

◆ ◆

秋空に少年犠打を決めて去る　いちを
蓑笠は先祖の姿かかし立つ　フミ
歯切れよき小茄子の紺の光かな　たみこ
懇ろに淹るる煎茶や秋の風　好子
どちらかと言えば辛口新走り　枝葉

今後のお題

川柳の題

十月末〆　準備
十一月末〆　ずるい
十二月末〆　刻む

俳句の題

十月末〆　木犀
十一月末〆　落葉
十二月末〆　ストーブ

短歌の題

十月末〆　灯
十一月末〆　スポーツ
十二月末〆　町・街

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

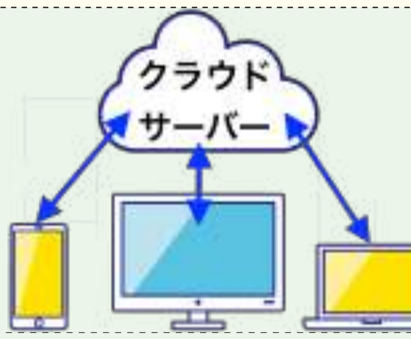
文壇投稿専用QRコード（スマホ用）

↑　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 スマホかんたん講座⑩

クラウドって最近聞きますがそれは何？



クラウド（サーバー）は、インターネット（右の図で言えば青い矢印）を通して、遠くのコンピューター（サーバー）が提供するサービスを利用することです。

その**白い雲のようなものをクラウド（サーバー）**と言います。

普通のパソコンはハードディスクという保存装置をパソコンの中に持っています。

これはパソコンそのものを動かす**OS（オーエス：ウインドウズやマック）**も含めて、パソコンで作ったファイルなどを自分のパソコンの中に保存します。

平成18年頃にこのクラウドが登場し一般的になりました。

パソコンで保存したファイルをクラウドと呼ばれるサーバー（サーバーとはファイルなどを保存している大型コンピューター）に保存し、必要に応じてインターネットで自分のパソコンにダウンロードするものです。

これの何が良いのかを具体的に下の段に書いてみますね

クラウドを使うと、自分のパソコンにデータを保存する必要がなく、インターネットに接続できる環境であれば、どこからでも利用することができます。

そのためにクラウドに接続できれば同じ環境を世界中どこでも手軽に見ることができます。

グーグルが提供している無料メールアドレスのGメールは使う人が多いと思います。このGメールは、スマホを使う人も馴染み深いですがこれがクラウドの代表です。

Gメールは自分のメールアドレスとパスワードがあればパソコンでもスマホでもタブレットでも関係なく同じように使うことができますよね。

他にもアイフォンのアイクラウド、グーグルのGメールやグーグルドライブ、マイクロソフトのワンドライブなどクラウドは今や欠かせないものなのです。

えがおのスマホパソコン救急隊

「えがお本間」というLINEの名前です↓

左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

監修 真龍堂 えがおの占い 10/15～11/14

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

秋は優しい気持ちになれますね。自然の色どりも目に優しく映ります。
皆様、お元気ですか?秋はイベントも多く楽しみも増えますね。
コロナやインフルエンザを警戒しながらではありますが、笑顔を忘れず楽しみましょう!

子	蓄えられた力を発揮するとき	午	徐々に運気上層 焦らずに
丑	うっかりミスに要注意	未	貯蓄を始める好機到来
寅	心を安定させることが今は一番!	申	転倒などけがに注意
卯	慌てずにのんびり構えて結果良好	酉	試験勉強や資格の勉強には適する月
辰	低迷期は次へのステップと考えて	戌	隠し事が表面化しやすい時期
巳	自分と反対の意見は大切に	亥	周囲への思いやりを第一に

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

コロナの次、ではないですが並行して季節性インフルエンザへの注意喚起です！プラチナ世代は感染リスクが高いため、定期的なワクチン接種が重要。また、手洗い・マスク着用は感染予防に効果的です。発症時は早めの医療受診が大切。家族や友人との接触にも気をつけ、しっかり注意して外出など楽しみましょう！

秋は行楽の秋・食欲の秋・スポーツの秋　気分がいいですよね　気候が良くなって外出した時についうち頑張りすぎてしまうことも。とくに散策などで坂道を下る時に足を捻ってしまうことも(体験済みです)骨折などしてならないように注意です