港北区では毎月8日に大豆戸町内会館で認知症サポーター養成講座を開催中

認知症はだれでも気になること。一昔前なら「ボケた人」だった認知症。夕ご飯を嫁が食べさせてくれない・夕方になると徘徊する、という印象が優先してました。

このイメージが先行すると**「認知症の人は社会に迷惑を掛ける人」になっていました。**

そこで厚生労働省が認知症サポーター100万人計画を立ち上げ現在は1400万人に達しています。

ではその認知症サポーター養成講座とはなんでしょうか?

講座の目的は**認知症を正しく理解する**ことに尽きます。

認知症の人は結果的に周囲の人を困らせることはありますが、**一番困っているのは認知症のその人**なのです。

認知症になると主に記憶力、認知力・判断力・理解力は低下することがありますが、感情は鋭敏になります。

感情が豊かだからこそ繊細に周囲の気持ちを受け取り、心を痛めているのは認知症の人なのです。

えがお編集長が認知症サポーター養成講座を大豆戸町内会館で毎月8日（曜日関係なし）の13時~15時まで無料開催しています。

問・申は☎090・8305・1006QRコードまで↓

~港北スポーツセンターで若年性認知症当事者や地域ケアプラザ担当者と一緒に認知症サポーター養成講座を無料開催。正しい理解をご家族と一緒どうぞ!

12月27日9時

☎090・8305・1006

実際に起きた事例です　①樽町：パソコンで使用中、突然警告音が鳴り、パソコン画面は**「ウイルスに感染したため、修理が必要**」と表示され、表示されていた電話番号に連絡すると、電話相手から電子マネーを購入するように指示されたため、信じてカードを購入。②師岡：区役所国民健康保険課を名乗る者から「保険料の累積分があるので、振込口座を教えて」と言われ、その後金融機関職員を名乗る者から「職員を向かわせるのでキャッシュカードを点検させて」と言われ、来訪した女にキャッシュカードと通帳を手渡してしまった。

ACP　人生会議とは?!

本人の気持ちを最後まで尊重する

えがお読者はプラチナ世代。**もしもの時を**我が事として考えなくてはいけない世代でもあります。でも自分の気持ちを自分だけで決めるのはかなり難しいことです。

万が一！になる前に、治療や介護について今、思っていることを家族や大切な人、そして医療や介護の専門家も交えて大切なその時のことを話し合いましょう。

いまの生活をどのように維持し、どのような医療や介護を受けて最期を迎えるかを思い描き、その時のご自身の考えや思いを心づもりとして家族や近しい人、医療やケアの専門家とあらかじめ気持ちや思いを共有しておく取り組みを**アドバンス・ケア・プランニング（ACP）**といいます。愛称として**人生会議**と呼びます。

←城谷先生は「病状が進み生活の内容が変わったら、ケアマネや在宅医とその時々の気持ちを話し合い、そのときの思いを医療・介護にかかわる人と共有して行くことが大事」とアドバイスしてくれました。

多くの人は一旦決めたらそれに従っていく、と思うようですが、ACPで重要なのはその時々の患者さんのお気持ちだと断言します。

患者が受けたい治療を受け、受けたくない治療を受けないことも大切なのです。

そのために安心できる信頼関係を土台に患者のこれからの生活と向き合って「どこで生まれてどんな人生でどう生きききりたいのか」を丁寧に聞き取って医療を提供していくのです。このように患者の気持ちに寄り添うことこそ、城谷先生がなによりも大切にしていることなのです。

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

参加費無料
相続に詳しい司法書士と一緒に
終活セミナー開催予定
時間：2月5日（月曜日）
9時30分~10時30分
場所：港北公会堂　第2会議室
※　セミナー後、個別相談会あります
電話でご予約ください
「えがお」を見た方は無料相談受付中
まずはお気軽にお電話を！
☎045-900-3492
（対応時間　月~金　9:00~21:00）
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
元内閣府参事官補佐

港北あわ連

港北あわ連（港北阿波踊り連盟）は平成元年に始まった歴史ある集まりなのです。

当初は街を盛り上げ、活性化しようと綱島の各町会の阿波踊り大会でコンテストを、と始まりました。

しかし、踊り手さんはいるけれど鳴り物不在で他の連にお願いしなければならない事で活動が難しくなってきたのでした。

綱島中央町会は「それでも楽しいし自分達で鳴り物をやろう」と一念発起、今に至るまで活動を続けています。

大和市や東京に出向き長時間イベントにも参加してましたが最近ではメンバーの高齢化もあり、町内会や敬老会、桜まつりやシルバー芸能大会など20分程度の演舞に参加することが多いということです。

町内会や敬老会またシルバー芸能大会などに参加するのが年間の予定になっています。

現在、港北あわ連ではメンバー募集をしています。

なんといっても阿波踊りの魅力はみんなが笑顔になること。

自分たちが踊っている時も拍手や笑顔でたくさんの力をもらっていて、お互いに幸せになれるそんな踊りです。小さいお子さんから高齢者まで関係もなく踊ることができます。

女踊りの基本は手を挙げて肩を左右交互に前に出す動きですが、この動作が健康にも効果的ですし誰でもすぐにマスターできます。

踊っている方に伺うと「何よりも踊っていることが楽しい」や、「ちょっとやってみようかな」という軽い気持ちで体験すれば、みんな楽しくて続けたくなりますよ!、とても素晴らしい音色を聴くだけでも気分が高揚してワクワクしてきます」と音に注目した感想も。

写真撮影もニッコリ笑顔のあふれてますね!

えがお俳壇

久方のアメリカ人がはじめたるベースボールは見れど飽かぬかも

野球が大好きだった正岡子規の一首です。WBCのあの明るく、華々しかった活躍、高校野球・ラグビーなど今年はスポーツが盛んでした。スポーツはコロナ禍、自然災害、戦争と不安で辛いことの続く心を元気づけてくれました。技を磨き、団結し、応援し心ひとつになれるスポーツは平和の象徴でもありますね。来年は世界中の子供たちや若者が、笑顔を見せ、さわやかにスポーツを楽しむことのできる年になるようにと願っています。

スポーツ　または自由　山本　登志枝　選

グランドの朝の静寂やぶるかにサッカー少年少女ら集う　あきのさくら

小春の野颯爽と走るランナーは夫婦なるらし今日は土曜日　あきのさくら

白球を狙う媼や翁らのポッチャ競技に歓声の沸く　あきのさくら

吾の走る後ろはいつも風ばかり嫌いでありき運動会は　好子

箱根路を駆け抜く各校ランナーの標本のごとき下肢の筋肉　好子

大相撲熱戦しのぎ勝ち名乗り胸張って帰る今日の花道　ケイ

スポーツの競技は心身健やかに道を外さずお金をかけず　坂井啓児

楽しもうクーベルタンの遺志を継ぎ来る五輪に世界の平和を　坂井啓児

早慶戦やっぱり好きよラグビーは見知らぬ人と肩組み揺れる　あや子

スポーツの苦手な我の学びしは夜の卓球みなに礼(あや)なし　北川幾代

↑自由題

お向かいの壁いっぱいの蔦紅葉遅れて黄葉まばらに増えて　坂井啓児

病院の待合室の窓の紅葉先週よりも色付きている　坂井啓児

落柿舎を訪うお目当ては紅葉狩りされど柿の木何処にありや　坂井啓児

淡々(あはあは)と十月桜咲き初めて玄冬に入る公園歩む　北川幾代

何残し逝きしと言ふか人は皆　あの仕草など思はるるとき　北川幾代

話すこともう何もなく五人いてワインとピザとまん丸の月　あや子

えがお川柳

秋冬になると暗い時間にも活動することが増えますね　これからの季節は特に光を反射する素材を活用することが重要です。衣服や歩行器具に反射材を取り入れ、夜間や暗い場所での視認性を向上させましょう。これにより、ドライバーが早く確認でき、事故のリスクを低減できます。小さなことですが日頃の準備を!

五・七・五の調べのなかで、何をどう詠むのか。まもなく川柳と付き合って二十年になる私も、まだまだ悩みます。でもちょっぴりいい句が詠めたり心揺さぶられる句と出合えたりすると、思わずニヤリ、悩みも何処へやら。

二〇二四年、小欄でも皆さんにたくさんニヤリとしてもらえますように。

ずるい　または自由　選者　新垣　紀子　選

新垣先生

妻は蟹僕はカニカマ食べてます　かつ

うそをつきあくどい手口特殊詐欺　キャリー

犬散歩あたり見渡し糞始末　コバ

主犯格受け子出し子は使い捨て　式守権之助

旦那様トイレの紙を二寸残す　しょうへい

あれこれと理屈をこねて彼にげる　しょうへい

言葉なく先に逝くのは許せない　鈴木粗忽

酔ったふりして本音言うずるい奴　進

ずるさには賢さもちっと入ってる　スナやん

子供にはズルはダメよと言いつつも　誠子

ずるしてもどうにも勝てない奴がいる　だいちゃん

えーずるい変換するとうらやましい　多忙主婦

ずるい事やってみたいな来世で　ダンディ錦鯉75

じゃんけんはいつも後出しするい奴　トモちゃん

そうなのか自分のずるさ人ずてに　ナイスショット

堂々とお金あげたり貰ったり　はる

見栄え良く性格もいい憎い奴　二川徹

ずるいよね独身でずって嘘を言い　文太郎

金もらいやっただけだと闇バイト　前田浩一

生き残り賭けて武将の知略戦　磨実久

恋人は元友達の恋人だ　みほ

じらすだけじらしておいて高いびき　山本とん一

妻の声〝ごはんですよ〟は良く聞こえ　夜遊び社会

上げ底になってる値段そのままで　好子

税込の値段が見えぬ小さくて　わびすけ

まあいいか一礼されて横入り　アコたん

お祭りの山車も引かずに菓子貰う　あすなろ

一人占めせずに分けてよ私にも　あや子

冬仕度脚立の上から大声で　いいね

歩くことは知る事多いためになる　自由吟　大津とも子

血圧計美人看護師急に上がる　勝一

「春夏冬」実現したよな令和5年　小林誠

エネルギー水素に変えて軽うやかに　参宅朗素

正月は好きな物だけ食卓に　坂井啓児

夏終らぬうちに暦は冬と云う　なべさん

もう師走気持ちがちょっと追い付かず　桐一葉

人件費減らせずセルフレジ　仁保

秋空に集い笑いの祝い事　のむさん

八十路きて柿の木伸びて我縮む　浜よう子

思い出は繋ぎ合わせて胸の中　あっぱれ

医者なんぞ行ってられない空の色　石堂泳好

エミリー

艶競

えがお俳壇

落葉　または自由　選者　大垣　鹿乃子　選

大垣先生

落葉降る公園にまだ蝶の舞う　士堂丸

吹き溜まる落葉の山の暖かし　たみこ

落葉掃く振り向けばまた落葉降る　仁保

落ち葉踏む歩調も同じ夫婦かな　賢一

掃き残る落葉コロコロ逃げまわり　良典

池の面の水脈にたゆたふ落葉かな　好子

もみぢの葉背の児にひらりプレゼント　三徑

かさこそと音を立て走る落葉かな　ケイ

土砂降りにぱさり裏代せ朴落ち葉　坂井啓児

落ち葉道亡き人ばかり思ひ出す　あや子

桐一葉予後の通院の八年余　やよい子

↑自由吟

冬の蝶色濃きものを恋てをり　フミ

立冬や湯煙上ぐる饅頭屋　往正

秋晴や今日から後期高齢者　いちを

月の道追ひ越してゆく下駄の音　せいじ

バス停に拾ふタクシー初時雨　容一

えがお歌壇

スポーツ　または自由　山本　登志枝　選

あきのさくら

あきのさくら

あきのさくら

好子

好子

ケイ

坂井啓児

坂井啓児

あや子

北川幾代

坂井啓児

坂井啓児

坂井啓児

北川幾代

北川幾代

あや子

えがお　スマホかんたん講座⑫

プラチナ世代がスマホを使うときに多くの方が使うのが

①電話　②メール

③カメラ　④ライン

⑤検索　⑥地図アプリ

そして歩数計というデータがあります。

歩数をカウントするスマホのアプリは、いくつかに分けることができます。

シンプルタイプ

シンプルで使いやすいアプリ。歩数が大きく表示されすぐに今日の歩数がわかります。

その日や、週間のグラフなども簡単に見ることができます。

操作も普段からは何もしなくて良いのも特徴です。

なので朝起きてアプリを起動させる…という手間がなくシンプルで簡単です。

スマホですから平均歩数や目標歩数の設定なども簡単。

要するに、歩数を大きなスマホの画面で歩数を確認できるということになります。

健康管理タイプ

Google Fit（グーグルフィット）は歩数だけでなく、心拍数や運動時間などの情報も記録するので多機能です。スマホに慣れた方ならおすすめです!

ポイント取得タイプや交流タイプ

たくさん歩くとそれに合わせてポイントが貯まるものやグループを作って歩数を競ったりとメモを追加と表示される**日記機能を発見。**

Maipo
歩数計
アプリ

画面右上の…を押すと、これまで使っているアプリから変更したい人は一度挑戦してみてはいかがでしょう。

歩数計はじめてさんや、

無料で広告が全く煩わしくなく歩数・距離・カロリー・経過時間がすぐわかります。その月の歩数が濃淡で表現されます。←

「えがお本問」というLINEの名前です↓

えがおのスマホパソコン救急隊

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

今後のお題

川柳の題

十二月末〆　刻む

一月末〆　開く

二月末〆　ぼっちり

俳句の題

十二月末〆　ストーブ

一月末〆　初夢

二月末〆　立春

短歌の題

十二月末〆　町・街

一月末〆　雪

二月末〆　映画

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　宛
FAX(299)6432
えがお文壇係

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

監修 真龍堂 えがおの占い 12/15~翌年 1/14

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

新暦では一年も今月で終わりです。せわしなく、そして街が賑やかな時期となりましたね。真龍堂でも来年の運勢をみてほしいと仰るお客様が増えました。確かにバイオリズムはありますが、どうかご自身の力で「喜」を増やし「難」を減らして 彩のある新年をお迎えください。

子	臨機応変な態度が転ばぬ先の杖となる	午	柚子風呂で身体を温めると運気 UP!
丑	思い通りにならなくてもやけを起こさずに	未	今は静かに流れに任せる時
寅	他人から注目される機会が増えそう	申	新年に希望を持って前進してみては
卯	右往左往は損、落ち着いて!	酉	年末年始に幸運舞い込む
辰	交友関係は誠意を尽くして吉	戌	思わぬ落とし穴が、慎重に
巳	予想外のことが起こっても慌てず冷静に対応	亥	発想の転換はあなたの強い味方

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

冬に向かうこの時期は日照時間の減少で、気分が沈みやすいかも。幸せホルモン「セロトニン」を増やすため意識的に日光にあたる時間を作る、毎朝、散歩に出かけるなど習慣も大切です　気分良く歩いてそれから朝食に納豆なんて最高ですね

えがおの介護相談所

年末年始の帰宅は大切ですが慎重に!

この号が出るときは冬休みや年越しのことを話していると思います。

施設に勤めていた時の話ですが、ご家族が年末年始は家で過ごさせたいと、何とか立てる位の高齢者を5泊6日の予定でご自宅に連れて帰ったことがありました。

ところが、一晩明けると「介護がこんな大変だと思わなかった」と施設に帰ってこられました。

介護の環境が整っていない状態での介助(特に夜のトイレ)は大変です。

家で一緒にお節料理でも食べようと思っても高齢者には食べにくいこともあります。

転んだりした時、お正月は病院がやっていないのもやはり心配です。

お正月に休みが取れたなら、面会には行ってあげて欲しいですが、外泊は思ったよりも大変です。

介護する側とされる側に無理が無いように新年をお迎えください。

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

大人の部活動

2018年から始まったこの大人の部活動は要支援介護者の人たちが集まって楽しむサークルでした。

おからさんは普段は障害を持ったメンバーさんが活動する場所でもあります。

この利点を生かして地域で暮らす障害者さん達と一緒に歌を歌ったり体操をしたり、その体操も口腔体操や能活などの早口言葉や背中回し体操、指先トレーニングなどクイズなども交えて大変に明るく和気あいあいとした活動が中心です。

メンバーさんは20歳代の方からプラチナ世代は80歳代まで在籍しています!

写真からも溢れ出ているように自由で楽しくアットホームなイメージが中心です。

しかし運営しているスタッフは看護師さんと介護福祉士さんが常に参加してくださる安心感たっぷりの大人の部活動なのです。

デイサービスに行くことも大切です。しかし、大人の部活動では何かをケアされに行くのではなく、役割を持って障害を持った方達と一緒に笑い合い楽しみ合いそして運動をするようなそんな居場所なのです。

看護や介護の専門家もそおっといてくれます

運営するスタッフさんやメンバーさん　笑顔いっぱい!

互いに相手を気遣っていることがこちらではやりがいと感じる方が多いです。

菊名駅西口徒歩2分の平坦な場所にあるおからさんは大変通いやすい場所です、

毎週水曜午前11時から14時まで参加者募集中です!ぜひどうぞ!

中でも人気なのは季節感を楽しみながら行うイベント。

例えば夏は大鼓に合わせて盆踊りを踊ったり秋冬にはクリスマスの飾り付けを楽しんだりと楽しさ満点です。

問カフェおからさんまで・篠原北1-24-24☎834・8839