サロンたるカラオケ部

第二木曜日に開催のサロンたるの中で、もう少し新しいことをしてみたい、カラオケなんかどうだろうということから始まったサロンたるカラオケ部（仮名称です）。樽町に関わらずどこからでも構わないから来れる人はみな対象。もう少し楽しいことまた脳トレーニングになることをやろうと始まった集まりです。

一人暮らしの人も多いこの地域で一人、また一人と人数が増えてきました。

買い物に行った時にレジ係としか話をしないよ…という人もいる中で、みんなで集まって楽しもう!

そして会長も副会長もないからみんなでワイワイやろうというのがこの集まり。

ここに来てくれる方であれば電車でもバスでもまた徒歩でも大歓迎。事前の申し込みも不要なのです。

会費は百円で第3金曜の13時からおよそ2～3時間とゆるやか。

取材日は今日で3回目の会でしたが、写真の通り皆さん大変にこやかな笑顔でワイワイ楽しんでいました。

1人でも2人でも続けることが大切!から始まって今ではこんなに楽しい集まり。

この日は北国の春・千曲川・さざんかの宿・クラメンのかほりなど次々に皆さんが自慢の喉を披露していました。カラオケがあると話が盛り上がって皆さんの表情がぐっとほぐれてますね。参加してみたいなどはぜひ樽町地域ケアプラザまでご連絡を入れてみてはいかがでしょうか。

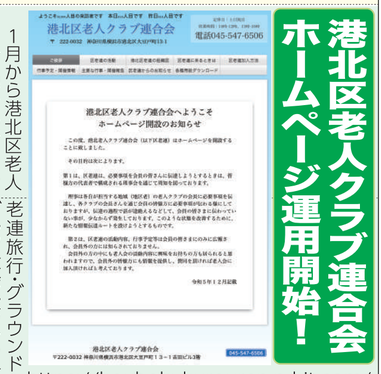
☎532-2501

港北区老人クラブ連合会ホームページ運用開始!

1月から港北区老人クラブ連合会がインターネットホームページを公開しました。

区内の老人会を統括して有益な活動を創設以来続けてきた港北区老人クラブ連合会（以下区老連）では左記にあるようにのようなたくさんの催事を運営しています。一部を紹介すると、体力測定・囲碁・将棋大会・カラオケ大会・区老連旅行・グラウンド・ゴルフ大会・シルバー芸能大会・グラウンド・ゴルフ女子大会・ことぶき趣味の作品展…と書ききれないくらいです。この催しをもっと広く多くの方々に伝えたい、という思いを実現しました。

区老連ホームページはグーグルやヤフーなどの検索ページで「港北　区老連」と検索すれば上部に表示されます。インターネットホームページの目的は以下の通りです。



港北区老人クラブ連合会へようこそ
ホームページ開設のお知らせ

港北区老人クラブ連合会
〒222-0032 神奈川県横浜市港北区大豆戸町133-1
電話045-547-6506

https://kouhokukurouren.p-kit.com/

①区老連の必要事項を会員の皆さんに広く確実に伝えていくための新しい伝達方法。

②区老連の活動や行事予定のお知らせは現在会員のみ。ですので楽しい集いの数々を会員外の方々にも情報を提供し老人会の仲間になってもらいたいとのことなのです。

今後は催しの開催報告などもどんどん掲載していきます。すでにシルバー芸能大会やグラウンドゴルフ女子大会、ことぶき趣味の作品展は掲載済みです!

ホームページもぜひ見てくださいね!

グランドゴルフ女子大会の模様

こちらの二次元コードをスマホで読み取るとホームページが表示されます

電話は547－6506

人生の最終ステージを在宅ホスピスで暮らす

3月にオープン予定のナーシングレジデンス大倉山　見たかも　多いはずね

在宅ホスピスとは人生の最期をその人らしく安心して楽しく暮らせる場所のことです。

在宅での療養生活が病状の進行や介護力低下のため、療養を続けることが困難になったり、病院を退院する時に特別な医療ケアが必要なときがあります。

そんな時に**在宅ホスピスのナーシングレジデンス大倉山**が最良の選択肢になります。**ナーシングレジデンス大倉山**では、これまでの**かかりつけの在宅医の訪問診療や、訪問看護、ケアマネージャーをそのまま利用できる**のです。

ナーシングレジデンスで受けられる医療ケア
①がんの末期　②神経難病　③胃ろう
④たんの吸引　⑤カテーテル管理など

場所は港北区役所、消防署向かいの楽じゅ苑の中にナーシングレジデンス大倉山が**3月オープンします。**

こちらは規定の料金で生活することができ、特徴として、**24時間の面会やご家族の宿泊なども可能です。**（病状による）

病状が進行しても看護師、介護士が24時間常駐していますので、ご自身の住まいとして安心して暮らせます。

人生の最終ステージこそ、その人らしい生活を楽しむ。そのために信頼できる医療・介護を受けながら、療養生活を安心して暮らす設備や準備が整っています。

がん末期や神経難病の方も、安心な療養生活を送ることのできる**ナーシングレジデンス大倉山**を提案します。

syoei ナーシングレジデンス大倉山

料金表				
家賃	60000円	非課税の方	52000円	
管理費	36400円	非課税の方	同額	
合計	96400円	食費	1日1500円(税別)	

お問い合わせはショウエイの介護・看護
☎045-620-9646

師岡ふらっとの駄菓子コーナー設置のお知らせ

☎633-8426 ふらっと

2月中旬からプレ開催の駄菓子コーナーは火水木曜の14～17時の放課後タイムに開店。

1つ10円からの品揃えとなっています。

子どもさんに来てもらい多世代にも楽しんでもらいたいですね

店番ボランティアさんも募集…まずは遊びに来てくださいね!

夜中のトイレは気をつけてください

寒くなると夜中にトイレに行く方も多いと思いますが、夜のトイレは思った以上に危険です。

夜、冷たい廊下を裸足で歩くと血圧が急上昇するのでスリッパを履くようにしましょう。ズボンの上げ下ろしもゆっくりして、用を足すときも無理にいきまないようにしましょう。

寝ぼけているとドアの開け閉めでバランスを崩したりして転ぶことがあります。過去にフラついたことがある方は一人で行かずに誰かに付き添ってもらうなど対策をしましょう。

えがおの介護相談所

きしねの郷

毎月25日に開催している**きしねの郷**は港北区老人クラブ連合会の勧めで地域高齢者が楽しむ場所を作ってくれという要望に老人会のむつみ会が応えて始まりました。

運営を担当する見守りネットワーク会議（町内会・民生委員・老人会・ケアプラ職員等）が緒に活動し高齢者の見守りをもっと強化するため参加し現在の形になって内容がかたまりました。こちらの特徴は何よりも和気あいあいとしているところです。

最初に西倉さん（下の写真右側）からお話があり、「皆さんと一緒に楽しみましょう!今日はね、トランプ・囲碁・将棋・カラオケ・麻雀・お菓子・おしゃべり何でもやりますよ」と言う明るい声が響き渡りました。

これまでにはCDコンサートや映画ミニ上映会、また地域に暮らす方からこの地域の歴史的なお話しや百名山、またお遍路の経験談などを聞く会を開催してきました。

何よりも、この岸根町で暮らしている、そして活躍されている素晴らしい経験を持つ方たちのお話を聞くことでもできるのです。

特別イベントとして話題のDVD「小机城の重政」の上映をした日は大盛況でした。

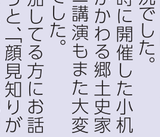
同時に開催した小机城にかかわる郷土史家のミニ講演もまた大変好評でした。

参加してる方にお話を伺うと、「顔見知りがみんな集まって近況報告をするんだよ。ワイワイしているときが何よりも一番楽しい」

中には隣同士の人も来ていて窓を開けると挨拶するんだけど、それでもここに来て一緒に笑い合うのはとにかく楽しみ、窓開けて生存確認なんてね!」

別な方は「あの店で特売で安く売ってたよ、とか、お買い物情報の交換なんかも楽しみでね」と話しました。最高年齢は93歳の方が「毎月楽しみにしているの」とお話してくださいました。

岸根町内会や地域の方で参加してみたいと言う方はぜひ見守りネットワーク会議の議長の西倉さん☎491-5093までお問い合わせください。



明るい日差しの中でみなさん集う楽しい時間

前述の西倉さん（右）と町内会長の三田さん（左）

港北　区老連　検索

家族のフリ、還付金、医療費、役所の職員、息子や孫の声で金銭を要求、税金や医療費還付金を装い金銭を要求、医療費の払い戻しを装いキャッシュカードを盗む、役所の職員を装い個人情報を聞き出しますよ!

えがお川柳

交流により生活を活性化するポイントは、地域コミュニティやサークルに積極的に参加することです。集いやイベントに参加し、新しい友人や知人と交流していると、孤独感を減り、心身の健康を維持できます。また、技や知識を共有し合うようになると、新たな発展・やおもいがけない出会いがあるかも　でかけましょうね

今回の課題「開く」に、皆さんの心も大きく開いていただけたでしょうか。「難しい」というお声も数人から聞こえてきましたが、「開く、開く…」と思い悩んでいてはなかなか発想は広がりません。そんなときは辞書を開いてみてください。知っている言葉であっても、一度は辞書で調べてみてくださいね。

開く　または自由　選者　新垣　紀子

新垣先生

新年に私の未来開かれるプシューッと開ける快感喉が鳴る和平への道開けガザ・ウクライナ冷蔵庫開いて閉じてまた開く運開く信じて前を見つめつつ信頼は「清く正しく」それ全て

開幕戦ホームラン飛び春になる線香が幾兆倍の火となりぬ

開けごま何のこっちゃとへそのごま梅雨開き雪の晴れ間に春を待つ大谷選手韓国と良いページ開く

支給日は財布の紐が開くわよ旅に出る小地新刊開くとき

また開く?低支持率の岸田劇御開帳の時だけの寺詣でどう書くの今日も辞書ひく記憶力

飲んだっけゴミと記憶の蓋開けるワクワクと明るい世界扉よ開け

開いてる社会の窓しめるとき恋心開放します貴男だけ

新しい店開拓のウォーキング

お決まりの開いた金庫に金は無しカーテンをいつものように開ける朝

満月だ写真とるから窓あけて

心で開いた分だけ開かれる

友達に心を開く新学期

若い頃算盤教室通いたぜ

シャンパン開けた音に子が跳ねるマジックショーデイサービスにて夢開く

生年明けが能登地震で開くとわ

難題はふた開けること高齢者

政治家は申し開きもせずドロンあけたがの空に夕べのなごり月

開けゴマ何度言っても胡麻のままマニュアルを開いてみたがよく読めず

自由吟

お賽銭物価ほどには上げられず

喜寿祝う同期の仲間皺競う

七草の粥にひとふり珠洲の塩

冬山に穴を持たずに熊生きる

霜柱ザクザク踏んだ冬は過去

身の丈に合った暮しが少し嫌

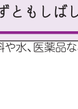
初夢も能登地震にて記憶消え

多忙主婦ダンディ錦鯉75トモちゃんのむさんなべさん浜よう子　はる　博子　二川徹　前田浩一　マコ　みかん　好子　夜遊び社会わびすけアコたん　あっぱれ　いいね　うすいかつじ　エミリー　艶競　大木安沙　大津とも子　勝一　歌夢　キャリー　九十三才男　ケイ　小林誠　コバ　参宅朗素　式守権之助　しょうへい　進　スナやん　だいちゃん　ナイスショット　はる　文太郎　あすなろ　しょうへい　誠子

えがお俳壇

いい初夢は見られましたか。今年は悪夢のような年明けとなってしまいましたが、獏の札を張って復興を願うばかりです。次号は「立春」です。この日から暦の上では春です。微かな春の兆し感じ取って詠んでみて下さい。

初夢　または自由　選者　大垣　鹿乃子



大垣先生

初夢の覚めるや忘れそれつきり　好子

初夢のストーリー確かに吾子の夢　敦子

初夢や豪華客船乗り遅れ　さくらんぼ

初夢や今日ならきっと出会いさう　枝葉

初夢の宇宙遊泳して居たり　容一

初夢や女人結界なき世界　博子

書き初めの児らにオーラの部屋に満つ　三徑

立春や暦の一枚捲られて　文太郎

夜明け前ただひたすらに春探す　良典

ゆるい風ぼけも咲いたよ庭のすみ　てるこ

畑酒や老いの細胞蘇る　賢一

大声で叫びたくなる寒夕焼　容一

一服の初茶頂き心整う　絢女

朗々と翁吟ずる歌がるた　保子

出そびれて伸びぬ歩数や日の短か　澄子

青年の直礼深し初詣　いちを

えがお歌壇

皆様の雪の歌を読んでいる今、横浜に雪が降っています。明日は雪掻きが必要かと思いつつ、清らかに雪の降り積む町を見ていると懐かしい、豊かな気持ちになります。でも雪国の人たちは大変でそんなこと言ってられないでしょう。(最上川逆白波さかしらなみのごとくなりにけるかも)〈斎藤茂吉〉、(兎の仔見てゐれば雪降りいでぬ柔き眠りのかたまり匹(ひき)なつ)〈斎藤史〉、(まかがよふ雪にたちつつ青鷺の群はしづけしその影もまた)〈岡部文夫〉雪国からの歌です。雪は詩心を誘ってくれるようです。

雪　または自由　山本　登志枝　選

西方に雪の富士山望めるといそいそ上りゆく歩道橋　好子

さんさんと降り積む雪は美しい嬉しい時も悲しい時も　あきのさくら

久々の電話に友のはずむ声いま雪かきを終えたばかりと　あきのさくら

校庭の雪合戦の思い出はいまも残れる心の宝　あきのさくら

初雪はアスファルトには黒く溶け物陰だけを薄化粧にする　ケイ

初雪に高速道路は速度規制　無事故を願い安全運転　ケイ

初雪の知らせに外を覗きたりこちらはみぞれに濡れる道かな　ケイ

初雪のまっすぐ下りて点描の聖なる世界となるわれの町　博子

雪だるま露天風呂につくりけり小さき頭すぐに溶けゆき　博子

こんなとき貴方ならばなんて言う問いかける空に粉雪の舞う　大石規余江

キミの背にシャンプーの泡降り積もり今年は優しい初雪を見る　桜庭歌夢

冷えた朝雨戸開ければ想定外の初冠雪に驚くばかり　おもなが屋

自由詠

九回裏逆転満塁ホームランめくやハ十路のＩＴ界デビュー　好子

買い過ぎたカート引き摺り振り向けばまあるい月に背中を押され　おもなが屋

下校時にランドセル置き遊ぶ子らを無言で見守る白い満月　おもなが屋

早朝のゴミ出しでふと目があった乳半のごと消え残る月に　おもなが屋

今後のお題

川柳のお題
二月末〆　ばっちり
三月末〆　位置
四月末〆　新鮮

俳句のお題
二月末〆　立春
三月末〆　山笑う
四月末〆　豆の花

短歌のお題
二月末〆　映画
三月末〆　日常
四月末〆　たんぽぽの花

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）

メールは→　kouhokuegao@gmail.com　HP https://kouhokuegao.com/toukou

えがおスマホかんたん講座⑭

スマホの画面はパソコンに比べたらとても小さいですね。なのでその機能を象徴させるアイコンというものを使います。アイコンとは電話機能を使う時に電話のマークが書かれた四角い絵のようなもの。これを押しますよね。1例ですが右からライン・ユーチューブ・ヤフー乗り換え案内と一目でわかるようになっています。これがまさしくアイコンです。

スマホの画面はこのアイコンがいっぱい。アプリと呼ばれる機能を象徴するマークのこと、まさしくアイコンといいます。

アイコンはよく見みればその機能が書かれているのでおおよそ意味が伝わります。でも違うマークでよく←見るものがこれ。「…」や「三」を見たことがあるはずです。

縦向きのものは**3点リーダー**、横向きのものを**ハンバーガーメニュー**、と言います。

スマホ画面には、いろいろな機能や情報を呼び出すためのボタンがありますね。

①…↑3点リーダーには追加機能が隠れています。ニュースアプリ「…」を押すと他の記事が出たりします。

②≡↑このハンバーガーメニューは3層のハンバーガーに似ていることが由来。ここを押すとアプリのメインメニューが表示されます。メニューには、記事の種類、設定、ヘルプなど様々な機能がまとめられています。

≡をうまく活用すれば諦めていた操作法が見つかることもあります。必要な機能を呼び出せると、スマホ操作がもっと便利になっていきますね。

取り上げてほしい内容がありましたら左の二次元コードからどんどん要望を送信してみてくださいね

「えがお本間」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

監修 真龍堂　えがおの占い 2/15～3/14の運勢

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

節分を過ぎ、まだまだ寒さが残るものの春の匂いを感じます。天災が心配された年、元旦早々被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。いつ、どこで、誰もに降りかかる可能性がある天災。自助できる準備をし身を引き締め、また協力し合って、なんとか乗り越えていきたいものです。

子	変化を求めたくなるが慎重に	午	運気絶好調!こんな時こそ油断禁物
丑	目上を立てる謙虚さが幸運の鍵	未	後半運気 UP!期待しましょう
寅	自分の身の回りを整理する月	申	見栄や高望みは失敗の元
卯	前半の不安感は後半に解決	酉	今月は特に下半身を冷やさないように
辰	今月はまずは安全運転を心掛けて	戌	平凡こそが幸せと再認識するとき
巳	うまい話には必ず裏があり!	亥	思うようにならずともしばしの辛抱を

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

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

プラチナ世代が災害に備える際には、特に身体的制約や移動の困難さも考慮。非常食料や水、医薬品などを備え、家族や近隣との連絡手段を確保しましょう。また、避難場所や緊急連絡先を事前に決めておくことも大切です。日頃から共有を!