

# えがお 5月号

港区限定

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 新名台ハイム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

### 港北童謡の会

第184回 4月23日(火)  
第185回 5月21日(火)  
竹内雅孝先生 柴山秀明先生・陽子先生  
港北公会堂ホール 14時~16時 ミニライブあります 参加者全員で童謡・唱歌を歌います。どなたでも参加できます。 直接会場へお越し下さい。参加費990円  
お問い合わせ 代表はかりや 070-5556-1491



萩生田 正子さん 74歳

### CONTENTS

表紙 萩生田 正子さん 74歳  
小野 陽子さんの紹介  
お出かけミエール  
雀案会  
篠原基研会  
えがおの介護相談所  
えがお文壇 柳川 短歌 俳句  
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 石田 姿子先生  
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

### 中絶手術

外車に乗って  
中絶手術  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 萩生田 正子さん

あぜ道に蕨を  
作ったり毎日大の仲良  
しのチコちゃんといたす  
らをする活発な少女。  
新田小  
中学校  
通い学  
部員で  
この新田、  
樽町、日吉台の中学との  
ソフトボール部の試合  
で準優勝。朝から夜まで  
練習漬けの毎日。  
父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 前進黨あるのみ着実に一歩ずつ進む

萩生田 正子さん  
昭和24年9月1日新  
吉田で3人兄弟の長女  
生まれる。父は  
号は「さめ  
なや」  
の妹と  
12歳下の弟がいたため  
この家を継ぐのは正  
子と父から言われてい  
た。少女時代の城郷幼  
稚園に1年通う。日焼  
けて真っ黒になって  
から農家仕事で嫌で父  
から跡取りとしてここ  
で暮らすと言われた。

### 近頃の暮らし

父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 近頃の暮らし

父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 近頃の暮らし

父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 近頃の暮らし

父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 近頃の暮らし

父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 近頃の暮らし

父からは、女の子らし  
いこともし  
なさい、と  
日本舞踊花  
柳流先生に  
習う。今で  
言えれば日舞  
とソフト  
ボールの二  
刀流。  
何事も  
が中途半端

### 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  
毎月8日 13時~15時 開催  
わかりやすく楽しく、でも丁寧に解説! 認知症を正しく理解し、認知症の人との接し方を変えることで本人も介護する人も楽になる! 現役介護福祉士が伝授!

開催場所: 大豆戸町内会館  
毎月8日 13時~15時に定期開催!  
参加希望・お問い合わせは  
090-8305-1006 担当 本間

### 万全の感染対策で訪問歯科診療

体調確認の徹底  
飛沫の心配なし!  
殺菌・消毒の徹底!  
口腔ケアの重要性アップ  
訪問歯科診療のご相談は  
ココソデンタルクリニック  
新名駅西口駅前 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・膝に痛みやしびれがある  
◆麻痺や拘縮・浮腫み等で動きづらい  
◆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!!

### 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 62  
石田 姿子先生  
・沖ヨガ指導者養成指導者養成全課程修了  
・インド政府認定ヨガ療法士 マクロビオ  
ティックアドバイザー(調理師免許)  
原因不明の病気でOL生活から1年間の寝たきり闘病生活の中で  
ヨガに出会い、人生観を180度変えヨガの生活を始めて健康を取り  
戻す。すぐに指導者資格取得、スポーツクラブやカルチャーセン  
ターでヨガ指導。結婚後は自宅でヨガ教室を開催し、出産・子育て  
を機にマクロビオティック食事にヨガと食事の両面での活動。  
2008年元住吉でヨガスタジオ姿工房を開講、2016年に妙蓮寺  
教室を開講。妙蓮寺教室はプラチナ世代が多く、ヨガの後は体がほ  
ぐれ、爽快感を感じてもらっている。33年の指導経験から膝の痛み  
軽減や肩こり・腰痛・不眠や過呼吸、自律神経失調症、不妊などにも  
よいとの感想もあり。姿工房のヨガはポーズの完成度よりも、老後  
を元気に過ごせるよう日常生活で動かしやすい部分のストレッチやね  
じり、足腰強化。心身の感覚を意識するために、日常の無意識な呼吸から意識的な  
呼吸が出来るように誘導して、緊張と弛緩  
の繰り返しで身体のパランスを回復して  
いく、続けることで身体の変化を実感。

### 菊名寿楽荘から

①カラオケライブ  
②カラオケライブ  
③カラオケライブ  
④カラオケライブ  
⑤カラオケライブ  
⑥カラオケライブ  
⑦カラオケライブ  
⑧カラオケライブ  
⑨カラオケライブ  
⑩カラオケライブ

### えがお ひろば

毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話  
毎月11日(土) 13時~15時 講話

### 春の健康測定会

足の筋力測定、心肺機能測定、骨密度測定など  
健康測定会 080-5510-8113

### 春の花音コンサート

音楽とお話で巡る世界旅行  
春の花音コンサート 080-5510-8113

### 猫の譲渡会

是非お越しください。  
猫の譲渡会 080-5510-8113

### 港区民交響楽団

5月26日(土) 港北公会堂  
港区民交響楽団 080-5510-8113

### 寄道コンサート

ふるさと音楽会  
寄道コンサート 080-5510-8113

### 新田地区センターから

地域活動の紹介  
新田地区センターから 080-5510-8113

### 編集後記

えがおの活動を寄付で応援!  
編集後記 080-5510-8113

### IIXIA美声塾

歌唱指導  
IIXIA美声塾 080-5510-8113

### 寄道コンサート

ふるさと音楽会  
寄道コンサート 080-5510-8113

### 新田地区センターから

地域活動の紹介  
新田地区センターから 080-5510-8113

### 寄道コンサート

ふるさと音楽会  
寄道コンサート 080-5510-8113

### 寄道コンサート

ふるさと音楽会  
寄道コンサート 080-5510-8113

### 編集後記

えがおの活動を寄付で応援!  
編集後記 080-5510-8113

### IIXIA美声塾

歌唱指導  
IIXIA美声塾 080-5510-8113

### 寄道コンサート

ふるさと音楽会  
寄道コンサート 080-5510-8113