お出かけミエル

このシニアサロンは2014年からまめどスペース結で、そして2016年から夢うささんで、そして2018年からは現在の場所（大倉山4丁目36－26）で大倉山ミエルとして活動している長く続いている集まりです。

平成30年から横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業として地域の要支援高齢者の方たちの居心地の良い居場所を提供する事業に参加しています。

参加するどの方にも必ず温かいおもてなしでお迎えすることを昔から大切にしているミエルさん。

お出かけミエルでは座ったままの体操や歌、おしゃべり会など楽しい企画たくさん。

ボランティアさんは若い世代から同年代の方、演奏が得意な方、専門業の方などいろんな人が来ています。

お話をしているうちに自然と即席相談会になることもあり、とても有意義ですね！

話し相手が多く居て、いろんなおしゃべりが楽しめます。

来ている方にお話を伺うと「こんなに楽しいところなんだからとにかく来たほうがいいわよ。特に家で1人で過ごしているなんてもったいないから最高に楽しいのよ」と教えてくれました。

毎週月曜と水曜10時から13時まで開催しています。

時間が合うときにフラッとお出かけミエルさんに伺ってみてはいかがでしょうか。

おいしいお食事と楽しいおしゃべりそして温かいおもてなしがいつも待っていますよ

☎717・6778

4・5月の港北オープンガーデンにも参加しています！ぜひお伺いしてみましょう。

楽しいおしゃべり、そして温かいおもてなしでホッとする場所です(^^)

碁研会

歴史がながく20年以上続く篠原地区センターで活動をしている囲碁のサークルです。

こちらは男性メンバーが多くとても楽しく、それでいて静かに行われているところが魅力です。

囲碁のサークルや集いは比較的長い時間をつかって囲碁を楽しんで、そして夕方に食事と言うところが多い中で、こちらはあえて午前9時から12時までの早い時間で区切りをつけています。

午後から他の用事がある時でも安心して楽しむことができます。

現在は比較的メンバーが安定していますが少しメンバーを募集する余裕ができたので興味のある方はぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

初段からなんと5段の方も来てくれて、皆さんがボランティアで興味のある方に指導をしてくれるそうです。しっかりと物事を考え集中力を身に付け脳トレーニングとしても大変有効な囲碁。集中すると言う意味では麻雀と似ていますがより熟考することで脳のトレーニングに最適です。楽しみはいかがですか、と聞くと「腕が上がってくると楽しくやろうよ」ということで麻雀に詳しい斉藤さんが代表となり皆さんの支えを受けて発足しました。

囲碁を楽しむみなさん　静かな熱戦！

雀楽会

今年で4年目になる麻雀サークル。

初めは5人の麻雀好きが集まり「みんなで楽しくやろうよ」ということで麻雀に詳しい斉藤さんが代表となり皆さんの支えを受けて発足しました。

麻雀の良いところはなんたって頭を使い、指を使いそして口も使っておしゃべりも楽しむところなのです。

家にずっといてテレビばかり見ていたら楽しくない…

自分から進んで楽しんでみたい！そう思う方たちが次々と集まってきたのでした。

最初は1卓から始まりましたが、樽町地域ケアプラザから「参加したいと紹介があったり、友達を誘いたいということで今では三卓12人以上集まる人気サークルになりました。

初心者の方でも斉藤代表が作った自作のテキスト（基本を書いたオリジナルテキスト）で勉強したり、また実践を重要視して習うように慣れろ、で楽しんでくださるうちにどんどん麻雀が上達していきます。

斉藤代表は「学生時代はいろんなところで麻雀をやったが、改めて健康麻雀を始めてみようと挑戦しました。

最初は〝満足できるかなぁ〟と思っていたけれど、とっても楽しくってね。これなら続けたい思って楽しんでいるんだよ」とにこやかに話してくれました

どの卓でもワイワイおしゃべりしながら楽しんでいます。

これまでに役満が出て驚いたことや、やっとなんとか上がったつもりがよく見ると大きな役が隠れていたり…とそんなエピソードも教えていただきました。特にツキのある方は強いですね！」とお話をしてくださいました。

取材日ははじめての大会で4回戦で優勝者を決めるのだそうです。

開催日時などお問い合わせは樽町地域ケアプラザまでおきがるに。

☎532・2501

見学をしたい方はぜひどうぞ。皆さんの身近にも麻雀サークルがあるはずなので地域ケアプラザや地区センターなどに聞いてみてはいかがでしょうか。楽しいですよ！

えがお おすすめ歌手！ 港北区出身の歌手　小野陽子さん

駒林小学校出身の小野陽子さん。

たまたま開いた芸能雑誌から平尾昌晃音楽事務所のオーディションを受け、見事合格。レッスンしていたら将来性を見込んだ鈴木邦彦氏からぜひ我が事務所にと、音楽から教養やマナーなども含めて全て指導。その後2002年4月に**箱山リサ**の名前でコロンビアレコードから**愛を信じて**でデビュー！　その後ライブハウスを中心に活動。今年4月20日に23周年記念を迎え、今までの発表の歌のセルフカバーを1ヵ月1曲ずつデジタル配信！　**10月には新曲発表！**

多くの人に元気を届けたい！歌声で懐かしいことを思い出してもらいたい！　1人でも多くの人に自分の歌声で勇気づけられる歌を伝えていきたいと繰り返し語ります。

「父を亡くした時になによりも音楽が1番心の支えになり前向きになることができた。泣くことで、涙を流すことで逆に踏ん切りをつけ生き抜く力を得ることができた。今後は地域のイベントで特に力を入れて大切にしていきたい」とお話をしてくださいました。人の想いを大切にして、特に言葉・歌詞を大切にして、歌を届けていきたい。心の処方箋でありたいとの事でした

公式ホームページです

小野陽子さんの出演・ライブ情報！

★4/21(日)　★5/19(日)放送
夢劇場音楽堂BSフジ朝4時半～

★5/9(木)GIRLS SQUARE
vol.3　13:30～ チケット▶S席5500円(1～3列)　A席4000円→4列～ 会場▶品川 JSQUARE

コミュニティーかれんの人気製品 猫の爪とぎ！のご案内です！

大豆戸町にあります生活介護事業所コミュニティかれんです。猫の爪とぎを900円で販売しております。

猫の爪とぎの他、ミニ巾着やヘアゴムなど様々な自主製品を販売しております。

爪とぎはお近くでしたら配達させていただきます。

えがおの介護相談所

施設入所を考えたときに大切にすること

施設入所の相談をいただいた時は、その時の状況に適した施設をお勧めしています。

多少待ってでも費用負担が少ない特別養護老人ホームに入る方もいれば、費用は掛かりますが比較的すぐに入れる有料老人ホームに入る方もいらっしゃいます。

入る施設は本人・ご家族で相談して決めてもらえればいいのですが、覚えておいて欲しいのは施設に入ったら施設に全部お任せではないということです。

施設によっては病院を受診する時に家族の付き添いが必要です。普段は訪問診療で診ていても、転んでレントゲンを撮りに行く時などは家族が付き添わないといけません。

また、入退院時の手続きもご家族にお願いしないといけません。

安いからといって交通の不便な施設に入ると、呼び出されたときに大変なので、注意が必要です。

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

詐欺の被害は実は見えている数字よりももっと多くの被害があるもの。被害にあった人すべてが通報したりしていないのです。ですから氷山の一角かもしれません。でも最近は日が似合わないように予防対策をしている人が多いですね　やはり迷惑電話防止録音機能つき電話は警察もおすすめの手段です。またこれまで

の手口を見ていると　被害者側に考える時間を与えない・次々に展開する、本日中に支払わないといけない、のように「今やらないと大変なことになる」とあおりたてます。逆に言えば煽り立てるものは詐欺ですよ

えがお川柳

取材時に聞く言葉や内容として多いのは　一人ぼっちでテレビを見て夕方になるのを待つだけなんて嫌！　や　一人で家にいるくらいならお出かけしてみんなと会って笑っていたほうが何百倍も楽しい　という言葉。出かけるときは最初は億劫でも、出かけているうちに馴染みができてくるともうそれだけで楽しいですよ！

入学式、新学期、新社会人等々、新たな舞台に立った若者たちを目にする季節です。もちろん何かを始めるのに年齢は関係ありませんし、遅すぎることもありませんよ。この春、私たちもちょっとした挑戦をしてみませんか。何だっていいのです。位置について、よーいドン！

マイペースで楽しみましょう。

位置　または自由　　選者　新垣・紀子

新垣先生

どう生きる団塊世代思案中　浜よう子
お散歩はGPSの靴履いて　はる
一人者家庭の位置の定まらず　博子
位置アプリ妻は鵜飼の宗匠に　二川徹
あたしってあなたにとって何番目　舞風
ゴール前得点王に球を出し　前田浩一
社員旅行入浴順番位置気にかかる　マコ
我が家では大嫁の下俺の位置　みかん
ボタン掛け違えてるけど言わんとこ　好子
あれはそこそれはここだよよくみとけ　勝一
キーパーの位置見極めて追加点　艶競
愛はどこ位置を知るなら愛知県　うすいかつじ
顔パーツあんなにズレて名画なり　大木安沙
亡き妻の遺影飾る位置あちこちと　九十三才男
テレビ競馬走ってる位置が気にかかる　コバヤシ
ランチョンマット女房と俺の座る位置　スナヤ
その昔星をよんでは位置を知る　だいちゃん
ワックワク位置ってい～始まるよ　多忙主婦
自己の位置変えてみたいなできるなら　ダンディ錦鯉75
打った瞬間外野手は知る球の位置　トモちゃん
焦ってるヘソクリ挟んだ本いずこ　ナイスショット
座る位置上座下座と気を使い　のむさん
自由吟

大谷よ二平の闇知ってたの？　夜遊び社会
柔らかく甘く新玉新人も　わびすけ
梅の丘野点の香りつのったりと　アコたん
野を染めて心まどわす桜花　あっぱれ
墓参り思い出語る里帰り　いいね
地震来て防災訓練何処へやら　ぼ
輪島塗ペンダントつけ桜祭り　エミリー
同窓会右と左に元カノが　大津とも子
満月の裏を詠めない俳句かな　キャリー
スカスカは昔財布で今前歯　坂井啓児
ハイエナがキックバックに群れている　参宅朗素
政倫審知らぬ存ぜぬ記憶なし　式守権之助
人命救助心洗われ気分爽快　しょうへい
無理しない時の流れに身をまかせ　進
なべさん　誠子

【お詫び】
前号の課題吟で掲載した「ぱっちりと決めたスーツから　値札　浜よう子」の作者名に間違いがありました。正しくは「延沢好子」さんです。謹んでお詫び申し上げ、ここに訂正いたします。

えがお俳壇

今回の題は日常でした。短歌は日常のひと時ひと時の心の動きを歌うことが多いので、日常という言葉の入っている短歌のほかに、日常を思わせる短歌も題詠に入れてみましたが、自由詠と題詠の区別に難しいところがあります。それぞれの方のかけがえのない日々の歌つくり続けてください。楽しみにしております。

日常　または自由　　山本　登志枝　選

ミヤーと鳴くお返事猫に会いたくて遠廻りする午後のルーティン　大石規余江
春はモカきみが言うからコーヒーと紅茶にパンの朝が始まる　あや子
朝まだきいつもと違う鉢植の元気なき薔薇もっとお水ね　坂井啓児
かけがえのないことちょっと退屈ただいまの声で暮れていく日々　好子
今日からは薬のお供雪解けのおいしい水汲み過ごす一日　坂井啓児
昨日は付き今日はぜんぜんと過ぎる日々　運は日による明日が楽しみ　坂井啓児
日常は退屈との戦いかスマホの役割侮りがたし　博子
食材のグリンピースが発芽してぐんぐん伸びる春の日常　おもなが屋
お供えのお榊の香強くなり白い花咲く春の日常　おもなが屋
いまのままそれがいつまで続くのかそんな思いを独りの夜に　寒夜
冬の日に一瞬華やぐ日があってまた寒くなる　日常探す　寒夜
充電をすればいいのかだめなんだスマホに頼るキミとは違う　里香
自由詠

あれやこれと思い巡らす春炬燵明日の約束昼の十二時　あきのさくら
ありがとう吾の落としたスカーフをフェンスに巻き置き呉れたる人よ　好子
枯れ蔦の静脈とまごう枝の網にほんのり赤き芽一センチ　坂井啓児
園児らのお揃いの帽子と雪柳にわかに華やぐ小さな公園　おもなが屋
咲きかけの木蓮の蕾春を待つフレッシュミルクのジェラートにも似て　おもなが屋
桜咲く春のピンクはきみの頬花びらに触れ恋を語ろう　桜庭歌夢

えがお スマホかんたん講座 ⑯

サポート詐欺のこと

【事例】パソコンを使用中に警告音や警告画面が出て動転してしまい、表示通り電話したところ、ウイルスの除去費用等を請求されたという最近、報告が激増しています。

パソコンがウイルスに感染しているので除去します。コンピニで5万円分の電子マネーを買って、番号を伝えてください。と言われた。

指示に従い電子マネーを買って相手に番号を伝えたが**番号が間違っている。もう一度5万円分購入するように**と言われ、不審に思って電話を切った【事例終】

↑　急にPC画面にいくつもフォルダが出現 危険を煽り今すぐ電話するように扇動。警告音や英単語が点滅したり怖いですよね

まずは慌てないこと

警告の画面は消すための操作を受け付けないこともあります。そんなときは落ち着いて**パソコン体を再起動**。画面左一番下のウィンドウズマークをマウスで押して、電源マークから再起動を選びましょう。もしくはパソコンの**電源ボタンを長押しして シャットダウン（強制終了）**を選んでも大丈夫。

そのために普段からパソコンの電源ボタンがどこにあるか確認しておきましょうね。

このように赤い画面と大きな警告音で不安をあおって050から始まるサポート（と称する）電話番号にかけさせる手口もあります

偽警告画面・偽警告音を消す方法

ウインドウズなどの実在の会社やウイルス対策会社が表示されていても偽物です。**警告画面に表示されたサポート窓口には電話をしない。**サポート電話が個人の携帯電話でカタコトの外国人が対応も不審。変な？に思ったら電話を切りましょう。

『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

今後のお題

川柳の題

四月末〆　新鮮
五月末〆　うっかり
六月末〆　消える

俳句の題

四月末〆　豆の花
五月末〆　新茶
六月末〆　蛍

短歌の題

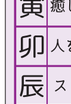
四月末〆　たんぽぽの花
五月末〆　時計
六月末〆　蛙

あわせて自由題の作品もお待ちしています。

文壇投稿専用QR コード(スマホ用)

港北区大豆戸町
423・3・102
えがお文壇係　宛
〒222・0032
FAX(299)6432
メールは→　kouhokuegao@gmail.com　HP https://kouhokuegao.com/toukou

監修 真龍堂 えがおの占い 4/15～5/14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

桜もそろそろ終盤へ向かい、いよいよ新緑に心弾む季節の到来ですね。でも意外と体調を崩し時期でもありますから油断禁物。常に無理をせず自分のペースで自分らしく日々楽しんでください。小さな幸せを数えていると自分はとっても幸せなんだ！と思えてくるから不思議です。

子	追い風に乗り諸事順調	午	金運上昇中!
丑	人に左右され迷わぬように	未	外見より中身で勝負
寅	癒しの音楽が開運への道	申	連休は無理なく堅実なプランで過ごすこと
卯	人を見る目を養おう	酉	後半はのんびり楽しく過ごせそう
辰	ストレスは溜めずに発散して	戌	食生活の見直し必要
巳	協調性を心掛け対人関係大切に	亥	吉方位への旅で開運を

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

「ながら運動」をしよう　短時間の簡単な「ながら運動」でも、十分な運動効果が。例えば、歩くときにふくらはぎの筋肉を意識してみたり、歯磨きをしながらひざを軽く曲げてみましょう。続けることで筋肉の衰えを防ぎ、疲労回復につながります。