えがお川柳

港北区内の交流サロンでお茶を飲みながら談笑、情報交換することもできます。趣味のサークルは写真、絵画、音楽、スポーツなど、同じ趣味を持つ仲間と充実した時間を過ごせます。ボランティア活動も地域社会との交流機会。地域清掃、慰問活動、子ども食堂など、ボランティア活動を通して、社会貢献や出会いも！

発想や表現が似ている句のことを類想句、類句などといいますが、今回のこうかりにはこのような句が多く目につきました。句が出来たら次は推敲を（何度でも書きますけれども思いつきそうなことと自分の句にツッコミを入れることができるかどうかが上達のカギ。そこから句に磨きをかけましょう！

新垣先生

うっかり　または自由　選者　新垣　紀子　㊐

無くなった鍵の合鍵そのまま　アキラ
がっかりだうっかりばかりしっかりしな　うすいかつじ
網棚が教えないから置き忘れ　大木安沙
冷凍庫奥の方から化石でる　大津とも子
うっかりと思いたい程物忘れ　いいね
花きれいうっかりして花びんなし　勝一
外出は家出で戻って3回目　きくり
置き場所を変えてさわぐうっかり者　ケイ
可愛い子ちゃん見惚れて駅を乗り過ごす　ケイト
洗濯機ティッシュ一枚大事件　参宅朗素
お土産を渡すの忘れ持ち帰る　清水グランド
忘れられレンチの中でスネてます　しょうへい
うっかりが積もり積もってメタボ腹　進
バス乗り場来ないはずだよ日曜日　スナヤん
5時前に飛び起き今日は日曜日　たけし
うっかりと二十歳のギャルに昭和ギャグ　竜拓
止まらずに行けば警官したり顔　泊里秋作
ああまたかああまたあダブル・ブッキング　トモちゃん
うっかりが日々漸進の認知症　ナイスショット
うっかりを話しする友楽しげに　のむさん
健康本うっかりして二冊目だ　博多順接
うっかりと言ったりとことハラスメント　はるお
今どきの時間泥棒ユーチューブ　向日葵
うっかりとボケの間はグラデーション　二川徹
うっかりで済ませられないブレーキ操作　文太郎
好きだよとうっかり言って50年　朴川
「うっかりと言ってるうちはまだ平気　舞風
忘れずに書いたリストが見当たらず　みどり
お出かけは鍵探しから始まって　美代子
探し物うっかり入れた冷蔵庫　もすけ
ネタばらしやめて欲しいの見る前は　仏壇
雨予報忘れて洗車ワックスも　夜遊び社会
ウッカリと引いてしまった赤い糸　わっくん
✦　自由吟　✦　わびすけ
良いかおり羽音やさしく花の中　アコたん
生きて行く生きて行くって大変だ　あっぱれ
百歳は百歳なりの生きる道　エミリー
奮発して今夜はキャベツ焼きそばよ　艶競
物価高生活たくましく　キャリー
数珠買ったよとき妻遺影に手を合わす　九十三才男
爪を研ぐ我が家の猫と嫁さんは　式守権之助
乱高下通貨に物価血圧も　だいちゃん
インスタで天皇一家の現在を知る　ダンディ錦鯉75

えがお俳壇

美味しい新茶いただきましたか。至福のひと時です ね。次号は「蛍」です。
仄かな光は神秘的であり儚さもありますが、各人の感覚をふるに使い佳句を詠んで下さい。

大垣先生

新茶　または自由　選者　大垣 鹿乃子　㊐

新婚の嫁の淹れたる新茶の香　さくらんぼ
生前の湯呑みに注ぐ新茶一煎　三徑
自動ドア香り飛び込み新茶買う　文太郎
新茶汲む最後の一滴淑やかに　敦子
料理当番の夫のづけ丼新茶汲む　やよい
仏壇にまずは供えし新茶かな　賢一
繋がりはこの世の宝新茶汲む　フミ
しぼりきる新茶のみどり椀の底　たみ子
湯につかり湯けむりあおぎ新茶のむ　勝一
✦　自由詠　✦
人違いしたれど笑顔で淹れている新茶は透き通る日本の色
雨の日は空気の重さ身に染みてただただじっと坐しているなり

今後のお題

川柳

六月末〆　消える
七月末〆　優秀
八月末〆　汗

俳句

六月末〆　蛍
七月末〆　夕焼
八月末〆　新涼

短歌

六月末〆　蛙
七月末〆　夏の野菜
八月末〆　ふるさと

あわせて自由題の作品もお待ちしています。

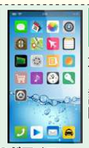
〒222-0032
港北区大豆戸町423-1-102
えがお文壇係　宛
FAX(299)6432

文壇投稿専用QRコード（スマホ用）
文壇投稿専用QRコード（フォーム用）
はがき一枚に複数作品の投稿も歓迎！　メールは kouhokuegao@gmail.com

えがお　スマホかんたん講座 ⑱

スマホの画面に並ぶ四角いマークをアイコンと呼びます。このアイコンには電話やカメラ、住所録とかはわからるのかもしれません。

しかしその後になるとちょっと心配で…という方のために今回はアイコンとアプリの基本を説明！


この四角いものがアイコン
アプリの機能を絵で表現しているものがアイコンです

1　アイコンとは？
右の絵にある、スマホ画面に並んでいる四角いの絵のこと。アプリという小さなプログラムのボタン。

2　アプリとは？
スマホでできる色々な機能をまとめたものがアプリ。電話やカメラ、住所録、地図、カレンダーとかLINEのアプリなどが基本です

3　アイコンとアプリ
アイコンをタップ（指先で触れる）すると、そのアイコンに対応するアプリが起動（使えるように画面に表示される）します。**アプリを起動する**とも言い、さまざまな機能を利用できます。

4　アプリの探し方
スマホには、ご存知！phoneやアンドロイドにも専用のダウンロードの場所があります。その場所で目的のアプリの名前やキーワードを入力して検索したり、カテゴリーから探すことができます。

5　インストール
希望するアプリをインストールすると、スマホにそのアプリがダウンロードされ、アイコンが表示され、使えるようになります。

6　アプリの起動
インストールしたアプリは、アイコンをタップ（指先で触れる）することで起動（使えるように画面に表示される）することができます。

この流れがわかるとスマホのアイコンとアプリの使用方法の基礎が身につきますね！

何かわからないことがある時はぜひ**えがお**まで下の2次元コードで問い合わせください！

『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 6/15～7/14 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

毎年梅雨の終わり頃には災害が起こりやすいものですが、地球温暖化に伴う気候変動は甚だしく、その環境の下で生きなくてはならない人間の負担は増えるばかりです。そんな中、自分をしっかり持って自分自身や自分の周囲の小さな単位の幸せの輪を広げ「え がお」を絶やさず日々を過ごしましょうね。

子	気を抜かず徹底した自己管理を	午	十分な睡眠が元気の源
丑	何事にも慎重な判断を	未	楽しいおしゃべりも言葉には気を付けて
寅	曖昧な対応をしないこと	申	気力充実 挑戦 OK!
卯	後半には一歩前進	酉	今月は黄色がラッキーカラー
辰	平凡こそが幸せと再認識するとき	戌	専門外と思ったら手を出さずに
巳	一喜一憂せず心にゆとりを	亥	気持ち散漫 集中力を高めて

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

着物を楽しむ会

浜口先生が開催している教室です。タンスにある着物、譲り受けた着物をしっかりと着て外出を楽しみたい、そういう時に最適な着物を楽しむ会です。

写真中央の浜口先生を参加者の皆さんが「気さくで丁寧で、何よりみんなの意見を大切にしてくれるんです」と口を揃えます。

先生の教室に通い始めて20年というベテランさんから、取材日も新たに見学者の方が参加していました。

お手持ちの着物を持ってくればどのようなものでも丁寧に教えてくれることも特徴の一つです。

思い出のある着物や、残したい着物に命を吹き込むような、そんな着物の集いなのです。

着物を着るときに大切な帯の締めがあります。この時に体をぐっと捻ったり、またその姿勢を保つことなど大切なことがたくさん。

また着物を着てみたいという女性はぜひ着てみて、そして外出を楽しんでみてほしい、と皆さんお話しになっていました。

はり着物は華やかで豪華。その分洋服を買う機会が少なくなり和装・洋装ともに楽しんでいるそうです。お茶やお花、日舞とも密接な着物を明るい雰囲気で楽しく笑顔いっぱいの一着物を楽しむ会」に是非参加してみてはいかがでしょうか？菊名コミュニティハウスで第1・3木曜の10時から12時まで・入会金千円、毎月2千円・お問い合わせは☎432・4550・浜口先生まで。

洋服も良いですがやはり着物は華やかで豪華。その分洋服を買う機会が少なくなり和装・洋装ともに楽しんでいるそうです。お茶やお花、日舞とも密接な着物を明るい雰囲気で楽しく笑顔いっぱいの一着物を楽しむ会」に是非参加してみてはいかがでしょうか？菊名コミュニティハウスで第1・3木曜の10時から12時まで・入会金千円、毎月2千円・お問い合わせは☎432・4550・浜口先生まで。

浜口先生のホームページ　詳しい内容を掲載してありますのでぜひ

浜口先生のyoutube

ウクレレLEO

ウクレレLEOは、樽町ケアプラの「ウクレレサークル・ルア」代表の福島さん、新田地区センターの「ウクレレプルメリア」代表の中村さん、師岡コミュニティーハウスの「ウクレレde歌声」代表の金子さんのトリオのウクレレユニット。

きっかけはコロナの時期にネットで演奏交流し、3名とも音楽の好きな分野がポピュラー、ジャズ、映画音楽など全く同じで、福島さんがお二人に結成しようと声をかけたそうです。2年前に結成してから、地区センター、コミュニティーハウス、ケアプラザ、介護施設等で活動を重ね、昨年は10回のコンサートを開催。

皆さんに憩いや癒しをお届けし喜んで頂くことで、逆に元気を頂いているとのことです。

先日もデイサービスでのコンサートではハワイアンの曲を多めに演奏し、曲に合わせて施設職員も参加の皆さんも共にフラダンスを踊り盛り上がりました。

別の介護施設では、それまで無関心だった方もお好きな曲を一緒に歌い始めたり、お誕生月の方にハッピーバースデイの歌を全員で歌いとても楽しい演奏会と

左から　中村さん　福島さん　金子さん
皆さん明るく楽しそうにお話ししてくれました！

なっているようです。

皆さんがハッピーな時間を過ごしてもらえるボランティア演奏を心掛けているそうです。

ウクレレは小さく軽く、手軽な楽器ですが、どんなジャンルの音楽にも適応でき、弾き語り、伴奏、ソロやアンサンブルの演奏もできます。一人でもできますが、トリオや大人数のグループでアレンジができますので、楽しめる楽器でもあります。

ボランティア活動、サークルの練習、港北区のウクレレサークルの交流を通じてボランティアとウクレレの普及に努めていらっしゃいます。素敵な演奏が楽しみですね！

施設で演奏している様子です！　皆さんが心待ちにしているのがよくわかります！

ヴィオリラ・レインボウ

ヴィオリラレインボウは2004年から続いているヴィオリラの演奏グループ。20年以上前にヤマハのエレクトーン指導者の集まりで弓を用いて弾く新しい大正琴を紹介されたのをきっかけに始まりました。

皆さん大正琴とヴィオリラの指導者でもあります。

ヤマハのイベントや横浜市各区のアンサンブル演奏会に出演するほかにケアプラザや地区センター、デイサービス、老人会などのイベントにも参加しています。

ヴィオリラは単体では和音が出せない楽器なので5人が集まり各

弓を使う演奏の様子です

パートを受け持つことで演奏により深みが増します。どのような曲にするのかまたどんなパートを作っていくのかを考えていくことが重要です。その為に皆さんは何度も集まり試行錯誤しながらレインボウ独自のアレンジ曲を作り演奏しているとのこと。

皆さんが合奏の練習をしたり、演奏する場所に合わせた曲を選んだり、集まるときにはいつも笑顔と笑い声が溢れています。

レパートリーはしっとりと聞かせどころがあったり、のりの良い曲があったり、唱歌から昭和歌謡、クラシック、ポップス、ジャズまで幅広いジャンル。

演奏先で高齢者が「懐かしい懐かしい」と話しかけてくださったり、「学生時代に先生がよく歌ってくれた歌をきかせてもらってとてもうれしい」や「故郷の歌を聴くことができて感激した」と言われ感動することも多いそう。

演奏の際にはより華やかになるようにエレクトーンやピアノ、パーカッションを加えて演奏することもあります。

大正琴をベースにしたヴィオリラは弓で弾く、細いスティックで叩く、ピックや指で弦をはじく等いろいろな音色を出すことができます。

ヴィオリラレインボウはグループ名のとおり虹のように美しいハーモニーを目指してよりよい演奏になるように今も練習中。

我が街にも、我が集まりにも来てといわれる方は、担当の柳澤さん☎090・3815・5499までお気軽に

ビオリラレインボーさんの皆さんです！
練習中は笑い声がいっぱいでした！

着物 de お針子

着物 de お針子とは？

自立支援型・寄付つきお片づけ商品

というもので、国内外の障がいのある方のお仕事にもつながります。思い入れのある着物・和装小物だからこそ世界中で活かしませんか？

タンスの中に眠っている不要な着物はありませんか。**着物を楽しむ会さん（記事→）**のように着たい着物をしっかりと着る、それでも着物や和装小物が残ってしまう場合にこの着物 de お針子を利用した国際貢献も考えてみてください。

利用方法は　①有料の袋を申し込む　②タンスに眠る着物をつめる　③集荷を依頼する　と簡単便利に実施することができます。

0120-544-034　（専用ダイヤル・受付時間：9時～17時半（土日も受付）　でシステムや内容、不明点を質問し、その上で着物を手放す決心ができたら利用してみましょう。

キットの製作・発送は国内福祉作業所の障がいのある方々が担い、送っていただいた着物類はモンゴル国でアップサイクル反物として生まれ変わります。

あなたが大切に保管してきた着物や帯が新たな美しい姿となり、世界の誰かの大切なモノに生まれ変わります。

思い入れのある着物を手放すきっかけにしてみてはいかがでしょうか？

日本リユースシステム株式会社
☎0120-544-034

えがおの介護相談所

ちょっとした工夫で、とても便利に！

洗い物でコップを割ったりして「昔はこんなことなかったのに」と思うことは無いでしょうか。

注意して洗うことも必要ですが、コップを割れない物に変えるのも一つの方法です。

ステンレスの真空断熱カップは熱いものを入れても外側が熱くならず、冷たいものを入れても結露もしないので便利です。

物にもよりますが、下に滑り止めのゴムがついているものもあります。

お客様に出すのは抵抗があるかもしれませんが、自分で使うには十分です。ただし電子レンジには使えません。

ワインを飲む方には透明のプラスチック製のワイングラスはどうでしょうか。

飲み口はガラスのほうがいいですが、酔っぱらって洗う時に割る心配がないのは重宝します。

ちょっとしたことでストレスが減らせるものは上手に活用しましょう。

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