元気づくりステーション綱島

元気づくりステーション綱島は毎月第1・第3木曜、10時～11時半、参加費300円、綱島中町自治会館で開催中。

元気づくりステーションの目標は月2回の活動を通じて、高齢者が住み慣れた場所で人とつながりながら健康で生きがいのある活動的な生活を送ることができる場です。

この日は音楽療法士の高橋亮太郎先生。元気よく声をだし、身体を動かすことは認知症予防、介護予防にもつながります。楽しい話題や笑いをたくさん交え時間があっという間に過ぎていきました。

参加者全員で顔を上に向けて空を見ながらあっかんべェーと舌を出ましょう！単語を逆さに読んでみような、皆で逆さ読みに苦労しながら大笑い。

また人気の体操教室は、健康運動指導士松本しのぶ先生の体操で、音楽に合わせたリズム体操です。

世代に合う曲も使いますが、最近では朝ドラ虎の翼の主題歌なども取り入れています。

体力アップも目的でスローエアロビクスというゆっくりとした動きを中心にした体操を行っています。

楽しみが増えて通っているとお友達ができてまた来たくなる。

そんな笑顔あふれる場所。参加希望は問い合わせは港北区役所高齢障害支援課まで☎540・2218

ニュース！！

元気づくりステーション綱島特別講座

未病改善に取り組もう！脳トレ！筋トレ！脂肪トレ！

12月12日(木) 10時～11時45分。場所ミズキーホール。参加費300円。持ち物 長めのタオル。参加希望や問い合わせ 樽町ケアプラザつなしま相談室まで☎534・1220

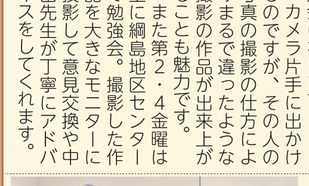
綱島フォトクラブ

綱島フォトクラブは写友会という名前で今から25年ほど前に綱島地区センター始まりました。写真の勉強会が綱島フォトクラブの原型です。最初は井筒先生が会長として活動を支え、会員は18名程度でしたがコロナもあり現在は11名です。

作品は自由で、毎月第1金曜はメンバーで行きたい場所を決め撮影会になります。

カメラ片手に出かけるのですが、その人の写真の撮影の仕方によりまるで違ったような撮影の作品が出来上がることも魅力です。

また第2・4金曜は主に綱島地区センターで勉強会。撮影した作品を大きなモニターに投影して意見交換や中田先生が丁寧にアドバイスをしてくれます。



他人の写真を鑑賞する事は大変勉強になるそうです。

綱島フォトクラブでは組写真と呼ばれるテーマを決めた作品も皆で共有しています。

メンバーの中には主に富士山を撮っている人、花を撮る人、そして定期的に場所を決めて撮影旅行を楽しんでいる人もいます。

最近のカメラは大変性能が良くなりレンズの手ぶれ防止機能でかなりの手ぶれが防止できるので三脚もなくプラチナ世代になってからもズーム写真を楽しんでいる人も多いそうです。

写真を撮るために体力も、良い写真を撮りたいと言う意欲も、そして技術も大切にしています。

現在65歳から98歳までのメンバーで、女性3名も在籍。

どんな人でもぜひご一緒にいかがですか、と皆さんが口を揃えておっしゃいます。写真に興味がある、退職して時間がある、また才能を伸ばす指導も含めてみんなメンバーで大歓迎いたします。

メンバー同士お互いに面識ができると人間関係の深みが増していいよねとの会長の言葉も印象的でした。問い合わせは佐藤会長☎090・7224・9795までお気軽に

えがお認知症カフェをご存知ですか

認知症カフェとは**認知症について特別視することなく話したり学んだり考えたりできる場所**のこと。**えがお認知症カフェ**は3年前から始まっています。

第3日曜に菊名みんなのひろばで開催される**えがおの日**の目玉で、13時から参加費無料で実施しています。もう3年以上続けています！

↑**軽度認知障害の当事者、前田恒夫さん**がカフェの責任者兼司会者。軽度認知障害の人が責任者…!? と思う人こそぜひ一度来てくださいね。500円の手作りカレーもあります！

前田さんが当事者の目線で題材にしたいことを厳選し、講義ではない、開かれた交流の場で**認知症**の話題でおしゃべりと一言メッセージをみんなで共有します。

物忘れ？ 徘徊？ いやいや、そんなおおごとでもなくて、ちょっとした不安や介護家族さんのお話し、大切に聴きます。

最近では家族の会の世話人さんやケアマネさん、看取り経験のあるご家族などが来ることもあります。予約不要！

次回は毎月第3日曜なので11月17日(日)・12月15(日)に、菊名西口徒歩3分の菊名みん

加熱寿司 それは新しい発想の寿司

高いクオリティが実現。ネタごとにトレーの穴を設計し専用トレーを制作することで、お寿司を潰すことなく、見た目も美しいまま届けられるそうです。加熱寿司は一人前九貫で六九〇〇円。詳しくは左下の2次元コードを読み取りホームページからご相談ください。

本来は「妊婦さんでも家族と一緒にお寿司を」と開発された加熱寿司

高齢者で生ものを控えている人やそのご家族へも美味しいお寿司を届けたいという思いを実現してきています。

調理法にも工夫を凝らし液体急速凍結機を採用し細胞を壊さずネタを急速で冷凍。そのため、鮮度・味・見栄えなど、

施設で暮らすということ

体調を崩したのがきっかけで施設に入る方は多いですが、自宅と施設とではだいぶ生活のリズムが変わってきます。

決まった時間に起きて決まった時間に食事をするのは当然として、一般に施設の入浴は週2回です。

入るのが日中なので、毎日夜に入っていると抵抗があるかもしれません。

酒は禁止の施設が多いですが、自分の部屋で施設の責任を問わないなら○Kという施設もあります。

タバコは火事の危険があるので禁止の施設が多いです。

始めは大変かもしれませんが、寝坊せず、栄養の考えられたものを3食食べて、間違えずに服薬をすることで体調が良くなることも多いです。

何より転んだりしても発見されやすいのが安心です。

慣れるのが大変な面もありますが、興味があるなら一度体験入居などをしてみるのもいいのではないでしょうか。

えがおの介護相談所

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

港北区老連の楽しい催し

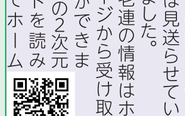
港北区老人クラブ連合会（略称区老連）のレク部と女性部で行ったノルディックウォーキングとハイキングイベントです。10月25日都筑ふれあいの丘で集合。なんと60名近くの方たちが集まりました。

区老連の老人会から皆さんが参加しています。

地域を超えていろいろな人が集まると言うのもとても楽しいこと。知らない人と友達になれる絶好の機会。

今回は1時間程度のコースで、名所や旧跡を回り、センター南駅の近くまで歩いて終了です。

皆さんは思い思いに歩きやすい格好で来ていました。お越しになった方にお話を伺うと、「この時期に歩くのはちょうどいいね。



たくさんの方が思い思いの気持ちを持って参加されていました。

集合写真を見てもこんなにたくさんの方が集まって、皆さんが楽しそうに出発する姿を編集部は見送らせていただきました。

区老連の情報はホームページから受け取ることができます。下の2次元コードを読み取ってホームページを普段から覗きに行って、ご自分の日程と合うイベントがあるときにはぜひ参加してみてください。

港北区老人クラブ連合会では次のイベントが予定されています。

①ことぶき趣味の作品展 11月26日(火)～11月28日(土) 10時～15時 港北公会堂

②発災時のトイレ問題について 講演会 11月27日(水) 13時半～ 港北公会堂ホール

ご興味のある方はどうぞ港北区老人クラブ連合会に問い合わせを☎547・6506

出発時に集合写真を撮りました！　新しい友達を作る機会がいっぱい

えがお川柳

オレオレ詐欺や架空請求詐欺などが代表的です。家族や警察官などを装い、お金を騙し取ろうとする手口が一般的です。不審な電話や訪問には、すぐに家族や警察に相談することが大切です。また、ATMでの振り込みは避け、キャッシュカードは絶対に渡さないようにしましょう。期日を迫る公的機関を名乗る詐欺も注意でしたね。

課題「好物」には、やはり食べ物を詠んだ句がたくさん寄せられましたね。高価でななかな手は出せないけれど詠むのは自由。そんな句も。空腹時に小欄を目にするとお腹が鳴りそうで。読者の皆さんも脳内で味わってくださいね。少数派でしたが、噂話や煙草など、食べ物以外でひねりを効かせた句もありましたよ。

好物　または自由　選者　新垣紀子

新垣先生

好物もすぎてとうとう医者通い　はる
好物は値段見ないでかごに入れ　博子
好物をつくり子を待つ親ごころ　二川徹
母さんの肉じゃが作る古女房　古夫
誕生日息子思って栗ご飯　舞風
果物の季節だ蜜柑・柿・葡萄　前田浩二
好物は最後にそっと口にする　美紀
好物はアワビ甘海老ウニイクラ　夜遊び社会
おばちゃんの噂話の尽きぬ事　わびすけ
小さき手に小銭にぎって選ぶ菓子　アコたん
時と場所選ばず探す喫煙所　あっぱれ
紅葉狩音色香りが満ち溢れ　いいね
こう物価高いと届かん好物に　うすいかつじ
想い出すあの日あの時あの味を　エミリー
栗食めば痩せた歯茎のちさい秋　艶競
往き覗き帰り素通り寿司屋前　大木安沙
好物を食べたつもりで貯金する　大津とも子
芋もらい妻大好きね夫もね　克
たぬき型のケーキが母のスペシャルデー　勝一
初デート相手に合わせる好きなもの　歌夢
誕生日ケーキはきっとモンブラン　キャリー
好物はまず仏壇に供えけり　栗饅頭
食べちゃいたいと囁いた人もう米寿　ケイ
好物は鯉と酒並ぶテーブル上機嫌　恋心
無花果は妻の好物にて仏壇へ　小林誠
鮭と酒並ぶテーブル上機嫌　参宅朗素
松茸が好物なのとすまし顔　しょうへい
ネズミよりキャビアが好きと猫が言い　寝転んでテレビ観ている夜長かな　進
好物とビール待ってる二万歩　スナやん
覚えてる母の好物はとろろ飯　誠子
好物の鰻のオーダー熟考中　青春グラフティ76
好物は昔お酒で今お礼　だいちゃん
カレーなら朝昼晩と文句なし　タツヒロ
好物に決意もゆるみ身もゆるむ　思い出す新潟地震夜長し
鍋料理好物の牡蠣一人じめ　泊里秋作
ウニ・イクラみんな好物おれ通風　友の来て話題豊かに夜長かな
好物は増税だよと財務省　登美子
栗ごはん松茸ごはん秋の食　過ぎし日の日記に嵌まる夜長かな
塩辛で一献献上でやおろし　ペン止めてFM東京聴く夜長
自由吟　九十四才
捕られた若者の名に親の愛　美どり
裏金のレッテル貼られ虫の息　野のものを慈しむかに秋の雨　フミ
人生の味が染み出る五七五　病み上がり秋風届くベッドにも　てるこ
秋の夜本を読む手に心が揺れる　スマートな秋刀魚食う夫丸かじり　絢女
朝顔の零れ種踏む試歩の道　保子
彼岸花墓地のかたへに点点と　澄子
飾らずに生きて来し母野紺菊　征正
一期一会　影もまた風とたわむる秋桜　清治
秋の日や借り来る本の手に重し　民子

えがお歌壇

国文学者で歌人の窪田空穂の晩年に〈一冊の書よりあらはれ遠き代の名のある人々隣人となる〉という一首があります。活字を追って出会った本の作者の心と、心で対話したのしょう。読書の理想の姿と思います。流行りの紫式部とも隣人になれそうです。

本　または自由　選者　山本登志枝

本を読む時間はあってもないようでエイヤコラサと覚悟して読む
読みたくて買っても本のオビのみ読み積読ばかりの私の読書　敏子
君が推すよしもとばななの『初恋』を手に取る時がきっと初恋　祐介
行間に書かれてないことばへやりと読み上げてみる見えない文字を　歌夢
新横浜で新幹線を待つようにページをめくる本との出会い　美紀
何回もこの三行を読んでいて前にも後ろにも行けない読書　黒猫
兄妹のたまり場秋の縁側で本読みくれし姉の面影　みどり
夜長の灯豊かに使い読み進む本のタイトル『母の待つ里』　あきのさくら
久々にひらけば紙魚の走り出す恩師の笑顔恩師の叱咤　あきのさくら
憧れの秋の夜長の読書なれど瞼の重さに抗えぬ日日　あきのさくら
電車内席を譲り見心地を味わいながら　おもなが屋
病院の待合室で暇つぶしに本読みいれど気はそぞろなり　博子
静か夜にめくるページの音のする想うは去りし遠き日の妻　ケイ
読書する静かな夜中に浮かびしは共に学びし友の面影　ケイ
七十年読書好きとて生きてをり好きといつても紙面の活字が　ケイ
時間つぶしのつもりに立ち読みしていしがのめりこみたりじっくりと読む　あや子
一日の用を済ませばほっとする秋夜の読書は至福の時間　勝一
忙殺され暦忘れて風のなかの木犀の香に知る神無月　登美子
あのバスに乗ろうと慌て転倒す年考えよう急ぐは禁物　おもなが屋
登美子

えがお俳壇

俳句は五七五の十七音に纏めたいですね。参考例「夜長に思い浮かべる初恋の人四七七となりリズムが良くありません。《初恋の人思い出す夜長かな》とするとすっきりします。次は「石蕗の花」です。末枯れの庭に黄が映えますね。

夜長　または自由　選者　大垣鹿乃子

大垣先生

老眼鏡はずしてよりの夜長かな　のり子
追憶を深める老いの夜長かな　博子
寝転んでテレビ観ている夜長かな　ケイ
兄危篤次の知らせを待つ夜長　文太郎
白き紙へぷっける墨の夜長かな　吉田三徑
レコードの回る速さや長き夜　賢一
鍵束を腰に宿直の夜長かな　容一
似たやふな思ひ出語り合う夜長　フミ
思い出す新潟地震夜長し　勝一
タツヒロ　泊里秋作
友の来て話題豊かに夜長かな　玉木國夫
過ぎし日の日記に嵌まる夜長かな　九十四才
ペン止めてFM東京聴く夜長　美どり

今後のお題

川柳

十一月末〆　泣く
十二月末〆　サプライズ
一月末〆　しぶとい

俳句

十一月末〆　石蕗の花
十二月末〆　南天の実
一月末〆　福寿草

短歌

十一月末〆　駅
十二月末〆　集い
一月末〆　百人一首

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423-102
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 22

Wi-Fi【ワイファイ】をかんたん解説

Wi-Fi（ワイファイ）と読むこの英語の文字を見ることや聞くことも増えてきました。

昔、電話には当然コードがついていました。電話機と壁にあった回線をコードで直接つないでいましたね。目で見てわかるから理解しやすいです。でもコードが届く範囲でしか電話できなかったんです。このジャック（入口）←が壁にありました。これを通じて電話していました。

↑ここでだいたいじかんな感じね。懐かしいです！

今はこのジャック（入口）からネットのデータを送受信するデジタル回線が入っています。ただし、自宅でインターネットをするために接続をした家のみです。

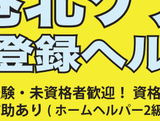
この家に入ってきたデジタル信号を右の写真のようなWi-Fi（ワイファイ）ルーターと呼ばれる機械で電波にして家中に飛ばしています。

↑電話機の近くに黒い縦型の緑や黄のランプがチカチカ！これ！

ラジオ局が電波を出して受信機（これがラジオ本体ですね）で電波を捉えて音声が流れてきます。

同じようにWi-Fi（ワイファイ）ルーターも壁のジャックから受け取ったデジタル信号を電波に変えてラジオ局のように電波を発信しています。

そうなれば次はスマホやパソコンなど皆さんのお手元にある受信機（スマホやパソコンがこの電波をうけてインターネットにつながることができるのです。



中央にある扇形のマークが全国共通のWi-Fi（ワイファイ）のマークです。いろんな機械をつなげればインターネットを使えるようになります。

この電波のおかげで、家の中を自由に動きながら、インターネットを楽しめるようになったんです。

次回はこのWi-Fiワイファイと対極にあるモバイルネットワークについて掘り下げてみますね！

ドコモやソフトバンクauの回線のことです。

この2種類がわかるとスマホの理解がぐんと進みます！

頑張りましょう！

『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

スマホ・パソコンのお困りごとご相談ください。できるだけ頑張ります！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 11/15～12/14 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

二十四節気、小雪の時候の由来は、寒さもまだ厳しくなく雪まだ大ならず。でも11月に入り暑さはなくなったものの、街では半袖の人もちらほら見受けられる陽気です。手をこすり合わせながら「寒い寒い」と肩をすぼめ小走りになる冬の情景を懐かしく思う私です。

子	進退問題はタイミングが大事!	午	出る杭は打たれる 控え目に
丑	口と行動が伴わない時	未	予想外な展開にも慌てず対応
寅	後半運気上昇、焦らず待つ	申	能ある鷹は爪を隠して行動を
卯	こだわりを捨て柔軟な対応が吉	酉	身近なところに幸運の兆し有り
辰	運気は良いが油断は禁物	戌	行うべきことは今日中に
巳	自分の意思をしっかりもって	亥	自分自身や自分の周囲を整理整頓

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

冬は雪や氷で路面が滑りやすくなり、転倒のリスクが高まります。外出時は滑りにくい靴で、手すりなどにしっかりつかまりましょう。室内では、こたつやストーブに近づきすぎっで、火災ややけどの防止に努めましょう。

乾燥により静電気が起きやすいため、合成繊維の衣類は避け、こまめな加湿を心がけましょう。家事の際は、滑りやすい床にマットを敷いたり、重い物を持ち上げすぎないなど、無理のない範囲で行うことが大切です