たるちゃんカフェ

令和7年4月に樽町ケアプラザ主催の**たるちゃんカフェ**は「地域には気軽に参加できる認知症カフェがないよね」という町内会や介護事業者さんの声をきっかけに開設。

当初は「来てくれる方がいるだろうか…」と不安でしたが、現在は毎回10名ほどが参加。60～80代の人が多く、認知症の当事者だけでなく、親の介護が気になる家族の参加も増えているそうです。

参加者の声は、「身近な認知症の方とどう接したらいいかわからなかったので参加してみました」・認知症の本人が楽しめる集まりにたい・出かける場所が欲しかった・2回目の参加ですが楽しみにしています・カフェでお菓子を食べるのが楽しみ」などさまざまな想いがありますね。

皆さんがほっとできる場所を目指して、スタッフの方は「地域の皆さんが元気なうちに、**物忘れが気になるから行ってみよう**と思える場所にしていきたいが、地域の団体とも協力しながらより良いたるちゃんカフェをつくっていきたい、とお話しになりました。

参加費2百円でコーヒーお茶・菓子付・偶数月はつなぎ交流室で奇数月は樽町地域ケアプラザ。認知症の人や家族、地域にお住まいの方はどなたでも申込み不要で自由に参加を☎つなぎ交流室534・1220・樽町地域ケアプラザ532・2501（編集部M）

皆さんが集まって交流が始まります。体を動かし会話も弾むと心も温まりますね！

ハーモニカの叙情あふれる演奏も素敵です！

しのはら人生一服亭

篠原地域ケアプラザが開催。当初は社会福祉協議会や区役所の要請もあり、お一人暮らしの方を支えるお取り組みとのことでしたが、今はここまでお一人で来られる方はどなたでもと間口を広げています。

シニア期のアンチエイチングのための気楽な集まりの場として大勢の方に参加してもらいたい、との思いで毎週水曜日午後1時30分から午後3時まで開催しています。

毎月のメニューは地域ケアプラザとボランティアとで検討して作っていますが歌の会、体操の会、おしゃべりの会を開催。また専門の先生をお呼びして学びの会では、例えば終活のお話をしていただくこともあります。

どの会にもおいしいコーヒーと少しのお菓子と、そしてたくさんのおしゃべりの時間が設けられています。

当日取れた日も35人以上の方がお見えになっていらっしゃいました。

この日は地域のプラチナ世代、すぎもとこうきさんとピアノの先生の素敵な歌声サロン。懐かしい歌を大きく表示された歌詞とともに素敵なピアノで皆さんが大きな声で懐かしそうに歌っていらっしゃいました。

代表の宮田さんは「ここに来ることでワクワクして楽しみが増えてまた来週も来たい！と思っていただければ最高です。

篠原地区だけに例えば妙蓮寺の駅で会ったときに〝あなた！前回の一服亭でお会いした人ね〟という言葉が交わされていたらもう最高です」とお話になります。

運営を担うボランティアさんにお話を伺うと「こちらの会で元気を渡しているつもりでも実は1番元気をもらってるのは私たちなのです。元気をもらって元気になれる！自分が1番楽しんでいるのです」とにっこり答えてくれました。

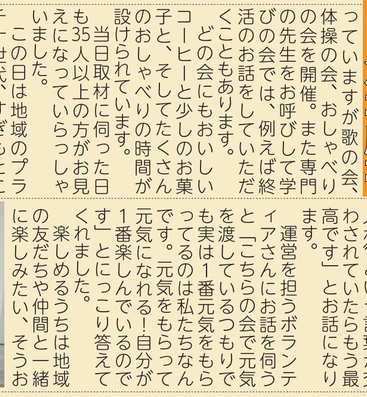
楽しめるうちは地域の友だちや仲間と一緒に楽しみたい、そうお考えの方こそぜひお越しになってみてはいかがでしょうか。

特に予約も必要なく、初めての方だけ受付でお名前などをお伺いしますが、それ以降は来たい時に来れば良く、お休みの連絡も必要がありません。

いろいろな方がこの一服亭を通じて新しい活動に参加し挑戦しています。

ぜひ楽しいシニアサロン、**しのはら人生一服亭**に足を運んでみてはいかがでしょうか。

問い合わせ　篠原地域ケアプラザ☎423・1230



無料で毎月8日開催

認知症サポーター養成講座・毎月8日の13時から大豆戸町内会館で開催！予約不要・老若男女、どなたさまもどうぞ問☎090・8305・1006　お気軽に！

えがおの介護相談所

無理せず専門職に相談ですよ！

季節の変わり目は体調を崩す方が多く、今年もたくさんのご依頼をいただいています。

ご依頼をいただいたらまず訪問して今の様子を伺いますが、初回の訪問で本人が「普通に生活できている」と言っていても、話を聞いているうちに、転んだとか、車をぶつけたとか、風呂に入っていないとか、鍋を焦がしたとか、ゴミの分別ができていないとか、薬が山のように余っているとか、道に迷って保護されたとかいう話が出てくることはよくある話です。

今あげたようなことがあるなら介護サービスの利用を検討してもいい時期ですし、仮にサービス利用にならなくても、外部の人に訪問してもらって今の状態は援助が必要な状態なのか見てもらうだけでも意味があります。

とにかく一人だけ、家族だけで悩まずに気になることがあったら、一度相談してみるのが一番大事です。

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

価格がなにより！港北区のことをよく知ってる！
えがおの便利屋
ちょっとしたお困りごとをお手伝いします！
部屋清掃・家具の組み立てや移動・小さな引越し
庭の手入れ・家族の見守り・高所作業
1時間 4,400円以後（作業内容で変動あり）
30分ごとに2200円追加です！
☎090・8305・1006
えがおの便利屋は株式会社K&Tと業務提携しています

大倉山ハイム・シルバー懇親会

地域に彩りを添えるシルバー懇親会で、今日を語り、明日を楽しむ集いを開催中！

大倉山ハイム（3～8号棟）で26年目を迎えるシルバー懇親会は、世代を超えた自称シルバー世代さんが人生をより豊かに、より楽しく過ごすための交流の場です。

元々は住民同志が地域とつながる機会を増やしたいという思いから、1998年6月に「楽しいおしゃべり会」として発足しました。現在では性別や一人暮らし夫婦の別を問わず約40名のメンバーが和気あいあいと活動しています。活動の中心は毎月第3火曜日の午後1時から3時に集会室で行われる定例会。

お菓子を囲みながら会員の皆さんが最近の出来事や関心事、日々の体験などを気兼ねなくおしゃべり。

「声を出して対話できる貴重な機会」「生活情報が得られる」「お互いの消息や安否確認になる」と、参加者からは喜びの声が上がっています。さらに、暮らしを支える学びの機会も充実しています。介護保険制度の説明会や、港北警察の防犯対策講話など、生活に直結する重要な情報を共有。介護住宅の研修も取り入れ工夫を凝らしています。

時折、ワンコインで提供されるお弁当付の例会は食欲の秋の企画でも大好評です。

定例会とは別に、月に一度、各自が好きな飲み物やおつまみを持ち寄って開催される**持ち寄り飲み会**は、お酒も交えて放談会。最後には懐かしい唱歌を合唱しています。

会員から「季節の良い時期に会場を階段のない中庭に移して新緑のもとで一杯やりたい」との要望も出ており、外出の機会を積極的に実施しています。相談役の森田さんが「知り合いをどんどん増やして生活が楽しくなる」というミッションを掲げるように、**住民同士の親睦と交流を深め、人生を心豊かにしています。**

大倉山ハイム（3～8号棟）にお住まいのみなさま！「地域に頼れる知り合いができた」「毎月集まるのが楽しみ」と好評の温かい懇親会に参加してみませんか。

参加やお問い合わせは、会長の永野さん☎544・0658まで。

参加者大募集！
後援：大倉山地区連合町会
港北区 地域のチカラ応援事業・連携コース
大倉山プラチナヒップホップダンス実行委員会
筋トレより楽しく　散歩より効果的
60 70 80代
毎週水曜 13:00-14:00 初回は 1/14
1レッスン ¥500
1月 14 21 28
2月 4 11 18 25
3月 4 全8回
3/28 大倉山さくらまつりで披露します
※参加は自由です
体も気持ちも老化しない！
シニアのためのヒップホップダンス
PLATINUM HIPHOP DANCE
プラチナヒップホップダンス
●場所
横浜ベビーヒップホップスタジオ
大倉山駅より徒歩3分（改札出て左）
レモンロード商店街メガネ店サロン2階
●お申込み
QRコードから or お電話で
090-3532-8863
大倉山プラチナヒップホップダンス

えがお川柳

手書きの手帳・日記が人気だそうですが、この時期にたびたび伝えしているのは「句日記」。1日1句として1年で365句、立派な句集ができる数です。ところがわずか1句を継続するのが難しい（笑）。気負わず気が向いたときに詠むのでも十分です。

新しい年、「気まぐれ川柳」を楽しんでみませんか。

自慢　または　自由　選者　新垣紀子

新垣先生

最近の散歩は手が寒くなりますよね　100円均ショップで暖かそうな手袋を探して買って見ることをおすすめします。これまでのイメージを変えてみて可愛らしいキャラクターやモコモコ感のある素材なども挑戦してみるのもいいですね！　気に入った手袋をして近くを歩くとまた気分転換！できて楽しいですよ

また自慢はなし逸らせて逃げ切った
あれこれと首をつつこみ自画自賛
自慢するということなくことを自慢する
お手入れはサッと簡単ハゲ自慢★
自慢話途中で妻が答え出す
「大才だ」誰もが同じ孫自慢
テレビより知識を自慢する
バスケ歴5年のおれは父をこえ
自慢家を許せる器それも自慢★
来世こそ自慢の出来る連れ合いを
釣りマニア聞くたび魚デカくなる
自慢して嫌われ者になるな度胸
ある物で豪華なディナー主婦の腕
あれやこれ忘れ自慢だケ・セラ・セラ
生きている誇りに思うそれだけで
富士山と江ノ島映える ゴミ置き場★
それだけよ走り続ける好奇心
おやじたちお国自慢はうまい酒
ちょっと自慢大きい病気なく生きてるぜ
孫自慢井戸端会議の主題となり
年とって自慢のえくぼ皺になり★
うちのねこじゃんけんできる天才だ♡
ワンポイント肩から下げるブランド品
年を取り転び上手が自慢です
血糖値いつまで続くか酒自慢
あいづちで自慢話が止まらない
カラオケで自慢ののどを披露する
前向きに生きることこそ我が自慢
自慢げに話す小5の奮闘記
自慢癖年季入りすぎ磨かれる
ここ十年風邪も引かぬは吾が自慢
妻小言聞き流すのがわが自慢
奨学金私優秀もらったよ
長寿国自慢したいが複雑だ
自由　✦　朝起きて消えていればと思う傷★
頑固者昔明治で今我が身
泣く子供医者には腕の見せ所
近未来クマは貴重な食料か
チラ見せは証書じゃねーし下着だし★
金婚で共に暮らした良しを知る
真っ青と赤黄緑で秋だなあ★
はるみ　✦　はるみ
博子　✦　博子
登山電車スイチバックし登り行く車窓の紫陽花とき過ぎて
二川徹　✦　二川徹
町と町繋ぐ鉄橋渡り行く電車の窓は夕日に満ちて
宮敏　✦　宮敏
二両目の優先席と約束を友と交わして電車待ちいる
むさしくん　✦　むさしくん
次の駅と通話遠慮のアナウンス静かな社内だれもききいず
野生　✦　野生
朝の陽を浴びながらの通勤電車乗る人々はいつもおんなじ
YOSHIKI　✦　YOSHIKI
各駅にわずか君にちかづきたりでも別れゆき夜が始まる
わたる　✦　わたる
映りいる電車の窓の遠き山あの日と変わらぬ雪の真白さ
わびすけ　✦　わびすけ
亡き人と共に見た窓の外の景色　電車の音は遠き日の歌
アコたん　✦　アコたん
懐かしき電車の吊り革に掴まりて亡き父の声ふとよみがえる
あすなろ　✦　あすなろ
乗り過ごし戻る電車の車窓には見慣れぬ景色これもまたよし
あつばれ　✦　あつばれ
自由詠
いいね　✦　いいね
きみ逝きて心に生きる人となる私の笑顔ハンナ微笑む
エミリー　✦　エミリー
秋明菊日本家屋の庭に咲き家居の老女そっと見ており
大木安沙　✦　大木安沙
鶴見川の川辺に赤いカンナの花ここにどうして咲いてるのだろう
大津とも子　✦　大津とも子
キャリー　✦　キャリー
九十四才男　✦　九十四才男
勝一　✦　勝一
ケイ　✦　ケイ
恵子　✦　恵子
COCO♡　✦　COCO♡
清水グランド　✦　清水グランド
しょうへい　✦　しょうへい
進　✦　進
スナヤ　✦　スナヤ
七歳飴下げて歩いた頃もあり　博子
だいちゃん　✦　だいちゃん
カラオケで上手に歌い披露する　賢一
鶴姫　✦　鶴姫
七五三羽織袴に未憶う　仁保
手のひら太陽77　✦　手のひら太陽77
着付け師の季節のバイト七五三　敦子
低石　✦　低石
七五三玉石鈴音までいとし
トモちゃん　✦　トモちゃん
帯解や祖母の手染めの四つ身着て
ナイスショット　✦　ナイスショット
お下がりの肩揚げ直す七五三
ナイチンゲール　✦　ナイチンゲール
レンタルの衣装誉めあう七五三
のむさん　✦　のむさん
手をつなぐ固き絆や七五三　民子
七五三の羽織袴に父の影　征正

えがお俳壇

七五三　または自由　選者　大垣鹿乃子

大垣先生

七五三の行事は多くの人が体験されている様で沢山の作品が寄せられました。良く聞く俳句や季語が重なった句等は残念ですが取れませんでした。次回は「冬帽子」師走の街を様々な冬帽子が行き交う光景も良いですね。

子の着付け宮司直せり七五三　博子
ファミレスで今日はご馳走七五三　賢一
十歳飴下げて歩いた頃もあり　仁保
母よりの紋所継ぐ七五三　敦子
祖母よりの着物に未憶う　やよい
七五三玉石鈴音までいとし　三径
着付け師の季節のバイト七五三　保子
帯解や祖母の手染めの四つ身着て　民子
お下がりの肩揚げ直す七五三　征正
懐かしき電車の吊り革に掴まりて　のぶ
乗り過ごし戻る電車の車窓には見慣れぬ景色これもまたよし　澄子
きみ逝きて心に生きる人となる私の笑顔ハンナ微笑む　京
秋明菊日本家屋の庭に咲き家居の老女そっと見ており　良典
鶴見川の川辺に赤いカンナの花ここにどうして咲いてるのだろう　てるこ
林　正樹　✦　林　正樹
あや子　✦　あや子
恵子　✦　恵子
津川　✦　津川
美貴子　✦　美貴子

えがお歌壇

石川啄木に「こみ合へる電車の隅に／ちぢこまる／ゆふべゆふべの我のいとしさ」と現代に通じる通勤時の歌があり、また斎藤茂吉に「夜おそく電車のなかに兵ひとりしづかに居るは何かさびしき」と時代を感じさせる電車の歌があります。鉄道が開通してよりさまざまに歌われた電車。現代の電車の歌が集まりました。

電車　または自由　山本　登志枝　選

優先席杖の魔法で譲られる有り難きかな人の温もり
急行が音を立てつつ通過するプラットフォームにたたずみており　ケイ
電車内お気に入りの席確保して至福のまどろみ老いのゆりかご　博子
中吊りの広告に消えた週刊誌　全員目線は下のスマホに　林　正樹
登山電車スイチバックし登り行く車窓の紫陽花とき過ぎてなお　きよえ
町と町繋ぐ鉄橋渡り行く電車の窓は夕日に満ちて　あきのさくら
二両目の優先席と約束を友と交わして電車待ちいる　清水グランド
次の駅と通話遠慮のアナウンス静かな社内だれもききいず　勝一
朝の陽を浴びながらの通勤電車乗る人々はいつもおんなじ　桜庭歌夢
各駅にわずか君にちかづきたりでも別れゆき夜が始まる　正彦
映りいる電車の窓の遠き山あの日と変わらぬ雪の真白さ　幸子
亡き人と共に見た窓の外の景色　電車の音は遠き日の歌　津川
懐かしき電車の吊り革に掴まりて亡き父の声ふとよみがえる　美貴子
乗り過ごし戻る電車の車窓には見慣れぬ景色これもまたよし　恵子

今後のお題

川柳
十二月末締　ありえない
一月末締　決める
二月末締　好き

俳句
十二月末締　冬帽子
一月末締　寒
二月末締　冴返る

短歌
十二月末締　カレンダー
一月末締　炬燵
二月末締　帽子

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）

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

はがき一枚に複数作品の投稿も歓迎！　メールは kouhokuegao@gmail.com

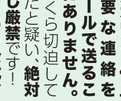
えがおスマホかんたん講座 32

ショートメール詐欺！

電話番号宛に送信でクレジットカードなどの情報を入力させるショートメール、もしくはショートメッセージは手軽で操作が簡単です。

だから多くのプラチナ世代もeメール（電子メール）の代わりによく使われています。

ガラケーの頃から使っていたので電話番号でメッセージとも呼ばれるこの通信方法は手軽なのでプラチナ世代とは相性の良いものです。


↑このようなアイコンがショートメールですね

お客様が不在の為お荷物を持ち帰りました。こちらにてご確認ください w02h.xbvmv.com? 136y64

↑このようなショートメールがスマホに届きます。ここに書かれた青い文字を押すと、本物そっくりの偽サイトに誘導され、**「再配達には手数料が必要や「今すぐ荷物が必要だ」**というメッセージが表示されクレジットカード情報や暗証番号を入力させようとします。絶対にだめです。

②銀行口座やサービスの不正利用の詐欺型

お客様の○○銀行口座がセキュリティ強化のため、一時利用停止しております。再開手続きをお願いします。http://OOBANK.com/xxxxx

が未納ですや**銀行口座の不正利用が発覚しました**などと、不安を煽る内容が送られてきます。

①待物・不在通知を装う帯電話料金

↑**青い文字**（リンしかし残念なことにこのショートメール（電話番号メッセージ）を使った詐欺が横行しています。いくつかのタイプがありますから説明します。

↑このようなショートメールがスマホに届きます。ここに書かれた青い文字を押すように仕向けてきます。青い文字を押すと、本物そっくりの偽サイトに誘導され、**「再配達には手数料が必要や「今すぐ荷物が必要だ」**というメッセージが表示されクレジットカード情報や暗証番号を入力させようとします。絶対にだめです。

②銀行口座やサービスの不正利用の詐欺型

その時に重要なこと

絶対クリックしないこと

公的な機関や金融機関などの重要な連絡をショートメールで送ることは絶対にありません。

が、未納やアカウント停止などの重要な連絡をショートメールで送ることです！

内容がいくら切迫していても詐欺だと疑い、**絶対にクリックし厳禁**です！

普段使っている**公式アプリ**や**公式ホームページ**で確認しましょう。

えがおもこれまで多くの相談を受けましたがすべて詐欺ショートメールでした！

スマホは、生活を豊かにする便利な道具。正しい知識を持ち、冷静に対応することで、詐欺師の手口を必ず防げます。

もし不審なメッセージを受け取ったらひとまず深呼吸。落ち着いてから、必ずご家族や**えがお**、または警察や相談ダイヤル**#9110**に相談を。

「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

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4400円（以降30分2200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 12/15～1/14まで

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

紅葉を終え枯れて葉を落とす樹木の姿もなかなか風情があるものです。また春が来て芽を息吹き、夏を迎え新緑に…そんな自然を愛しく感じるこの頃です。　皆様もどうか無理をせず健康第一に年末年始を「えがお」でお過ごしくださいね。

子	過去を振り返らず前進あるのみ	午	まずは気持ちに余裕を持つこと
丑	懐の深さを発揮して吉	未	うまくいかなくてもベストを尽くせ！
寅	年末に疲れを出さないように	申	インスピレーションを信じて進む時
卯	今はこだわりより曖昧さを選んで	酉	苦労が実り年明けから絶好調
辰	新年はまず神棚に手を合わせ感謝を	戌	右往左往せず果報は寝て待て
巳	安定した年末年始を迎えられそう	亥	事を独断で決めず必ず誰かに相談を

65歳以上、多数活躍中！！　週1～OK　未経験者歓迎！
ヘルパーさん募集
時給 1600円～2400円
時給 1600円～ 2400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　20,000円～400,000円（勤務時間による）
港北ケアプラン　港北区大倉山 6-5-14
045-540-2861
有限会社港北ケアプラン まずはお気楽にお電話ください 045-540-2861 担当：坂本