いきいきアート

自主事業が3回あってその後に教室ができました。

いきいきアートは絵やオブジェを楽しみながら作ることで脳を活性化させる臨床美術教室。認知症の予防や子どもへのケア、メンタルヘルスなど多方面で取り入れられています。

立ち上げから参加していると松岡さん（78歳）は「毎回いろいろなものに挑戦できるところが魅力！それに10年もやってると、言いたいこと言えて最高！絵心があるとかないとかはここでは関係ないのよ」とにっこり。

久枝さん（73歳）は「家族の介護でお休みしたけどいつでも気持ちよく迎えてくれた先生の人柄が魅力」と語ります。

プラチナ世代さんと子どもさんと一緒。可愛いらしい子どもさんから刺激を受けることが多いそう。

→写真の通り子どもさんも先生もみんなにっこり。教室の雰囲気も最高に楽しい！

越前先生（上の写真上段左から二人目）はどの場面でも良いところを見つけてはっきりと褒めてくれます。「ここまで出来たら言うことなし」と気分爽快。使用する材料は全て揃え済み。時間ができていろいろなことに挑戦したい時にピッタリ！絵画・粘土・立体制作・抽象・具象も併せて美術全般を扱います。

←松岡さん（写真左側）と久枝さん（写真右側）　笑顔がいっぱいの教室で楽しんでいます

忙しい日常から離れて気軽に絵を描いてみませんか。毎回違うモチーフをいろいろな画材と手法で表現します。アートで遊ぼう！いきいきアートはお仲間募集中です。毎月第1土曜日12時10分から14時半まで城郷小机地区センターで開催中です！

参加費2000円　材料費込み　お問い合わせ申し込み　☎080(5418)5071

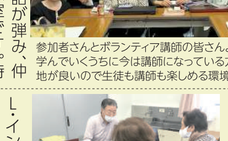
絵を描くだけではない美術とのふれあいです！

港北みらい発見団　パソコン教室

毎週日曜日に綱島地区センターで開催されているパソコン教室。

問題点や悩み事を直接聞いて、常駐の先生がいろいろな方法で解決策を試みてくれます。自然と交流が生まれ、会話が弾み、仲良くなれる教室です。持参のノートパソコンで課題に挑戦。この日はWORDソフトでチラシ作りや、EXCELソフトで表計算に挑戦、年賀状デザインで画像の透明化にも挑戦する人などさまざま。パソコンにさわりたい・不安だけど始めたい方一新しく楽しい世界が広がります。興味のある方はぜひ参加を。また有償ボランティア講師も募集しています。WORD・EXCEL・インターネットやデジカメ画像の取り組みや加工、そのほか何でもできますのでどなたでもぜひご参加ください。

毎週日曜10時～12時（変更あり）綱島地区センター入会金1000円・会費500円　お申し込み・問合せは堤キミ江さん☎(542)0863まで


参加者さんとボランティア講師の皆さん。最初は生徒だったが学んでいくうちに今は講師になっている方もいるそうです。居心地が良いので生徒も講師も楽しめる環境ですね。

わからない時に声をかけると、講師が来てくれます。特に初心者には同世代が多いので安心ですよ

港北警察署から感謝状贈呈式！

港北警察署で特殊詐欺被害防止の関する感謝状贈呈式が行われました。

①港北警察から感謝状贈呈された宮崎愛子さん

8月22日の午後、高田郵便局内で高齢女性がしどろもどろで携帯電話で話をしていて、後ろに居た宮崎さんが「電話から男の怒鳴り声が聞こえた」ので声を掛けてくれたのです。

宮崎さんは普段から積極的に挨拶をする習慣があり「目の前で困っている人に対して声をかけることで未然に防止できることができました」とお話しをされていました。

「普段から周囲に配慮している」と普段から防犯意識の高い　　架空請求詐欺の被害を止めてくれた宮崎さん

②9月25日のお昼前、城南信用金庫日吉下田支店で高齢女性が定期預金100万円を解約して持ち帰りたいと申し出た。

応対した浦葉　萌さんはお金の使い道を尋ねると「リフォーム代」と答える女性に「請求書はお持ちですか？」と丁寧に対応し、警察到着まで新島支店長が傾聴したそうです。

警察官が実の息子さんに電話をしたところ、やっと高齢女性は詐欺の前兆であることを納得したそうです。

詐欺犯罪の多くは警察や金融機関を欺く方法まで細かく指示してくることが多いので、注意警戒を！

城南信用金庫日吉下田支店支店長の新島龍樹さん（写真右）と従業員の浦葉萌さん。連携プレーで詐欺被害を未然に阻止しました！

③港北警察署のパトカーなどから区内の中高生の声で「預貯金・キャッシュカード詐欺・オレオレ詐欺・還付金詐欺」の注意喚起アナウンスを10月12日から開始！　港北防犯協会の川島会長も「若い世代が詐欺被害を知る機会にもなる」と期待しています。アナウンスに参加した日吉台中学校3年の坂井亜希さんは「詐欺被害が少しでも減ると嬉しい」と話していました。特殊詐欺撲滅にオール港北で頑張りましょう！

感謝状贈呈式が港北警察署で執り行われました！

パトカーから流れる区内の中高生の呼びかけ

えがおdeプラチナFASHION塾！

城所 尚美さん　76歳　昭和19年1月6日生まれ

若い頃は赤が好き。その中でもしっかりとした深紅の赤が好き。クローゼットを開けると赤い服が並んでいる位でした。今は淡い感じが好きになったそうです。60歳位から色には年相応のものがあるからそれを受けるように心がけているそうです。例えばピンクやパープルなどにも興味が湧いてきたとお話をしています。

結婚した後ご主人のお義母さんと洋服を選びに横浜に出かけるのが一番楽しかったと話します。

菊名にあるエンジェルと言うお店で洋服を仕立てることも多かったと話します。夫もそれほどファッションに気を使う方でなく、一家の服を尚美さんが担当していたそうです。60代位までは基本スカートルックが多かったのですが、やはり気楽に出歩けるパンツスタイル、特にスパッツとチュニックを合わせた洋服が今は主流。他の人とのバランスを考えてお出かけ着などは用意しているそうです。今回の洋服はこの柄とチュニックで選び、帯のような変化に富んだデザインがお気に入りです。

倉屋先生からファッション提案

倉屋先生　いつもおしゃれな倉屋先生。新しくオンラインでの企画も動き出してきました。倉屋先生から目が離せません！

多くのブランドが実用的でスローライフ的な方向に移行している中、城所さんの大柄プリント装いなかなか良いですね。"くつろげる日常をめざして"と言う時代のキーワードにピッタリ。イヤリングにお好きな赤など挿し色に。

こちらに登場してくださるプラチナ世代のモデルさんを自薦他薦を問わず募集しています。　編集部まで　☎090-8305-1006

えがおの介護相談所

知っておきたい介護保険のこと

65歳になると介護保険証が届きます。これだけでは介護保険は使えません。介護保険を利用するには介護認定が必要です。

そのために区役所やケアプラザ・介護事業所などに相談してください。

その際かかりつけ医に「介護認定を受けたいので『医師の意見書』をお願いしたい」と言っておくとスムーズ。

ご家族からの相談も介護事業所等で積極的に聞いてくれます。

介護相談は原則無料ですが、介護サービスを受けたときは、そのサービスにより利用料金がかかります。

利用料金は収入により1割～3割になります。

介護保険を適切に活用するようケアマネジャーに相談しましょう。介護保険料の支払いを滞ると大きな支払いになることがあります。

介護保険料のお支払いはお忘れなく。

聞きたいことあればえがおまで。

監修：越後博子さん
港北ケアプラン代表取締役・訪問介護責任者・主任介護支援専門員・社会福祉士。港北ケアプラン←☎(540)2861まで

えがお川柳

今年も残すところあと僅か。世界中が新型コロナに振回された年となってしまいましたが、皆さん、今年の一年の計を覚えていますか。思い立ったが吉日です。今日から始めれば、新年を迎えるにあたって、ちょうどいいウォーミングアップになるかもしれませんよ。さあ、急いで始めましょう。

新垣先生

「急ぐ」または自由　選者 新垣 紀子

急加速かっこいいのは自分だけ　かつ
密になる慌てて降りるラッシュアワー　かつ
急がずも必ず来るよ認知症　坂井啓児
トランプが退院急ぐ選挙前　だいちゃん
ガラケーがおいていかれる世の中に　だいちゃん
青信号精一杯の急ぎ足　たまのまま
秋の道追い越されつつウォーキング　たまのまま
三途の川急いで渡ることなかれ　遠山三四蔵
待ってても君の時計はせっかちだ　とも
人生は急がなくても期限くる　ナイスショット
黒猫が秋刀魚やいたらとんできた　のりお
急ぎ足なのにつぎつぎ追い越され　はる
よしやるか急発進の締め切り日　ひーちゃん
急ぎ足抜かれて悔しあの爺め！　二川徹
急ぐまい終着駅は間違いの　二川徹
ベルが鳴るサッと飛び乗る終電車　前田浩一
散り急ぐ落ち葉集めて芋を焼き　前田浩一
きのこ狩りモミジに見とれ帰路急ぐ　棟方義次
小春日に急ぎに急ぐ冬支度　棟方義次
無くなると聞けばかあさん買い急ぎ　山本とん一
急かされて着付けた着物左前　山本とん一
急ぎすぎ春馬の人生早送り　吉本坂72
ガスコンロつけたままかと足急ぐ　里香ちゃん
急ぐふり忙しいふりし続ける　竜拓31
再起動急いでくれよパソコンさん　竜拓31
もう八十路急ぐつもりは無かったが　稲村星笑
急ぐほど気持ちばかりで足もつれ　稲村星笑
バーゲンの前に一度は着なくっちゃ　艶競
線香にほら燃え移れマッチの火　艶競
急ぐこと何も無いのもちとさみし　おさむ
急いでも急がなくても変わりなし　おさむ

自由吟

肥ゆる秋年はとっても肥ゆる秋
宅配の省略願う受領印
コロナ劇期日限定終演を
朝晩に熱と血圧書きしるす
絹さやの種蒔き憂う冬の寒
思いきり深呼吸したい日本晴れ
鳥たちも頃を狙って柿たわわ
滅したいコロナが鬼に見えてくる
秋の夜は自分がみえる深い夜
マスクなどものともせずに食べしゃべる
パレットと遊び過ごして日もすがら

えがお歌壇

こんにちは。今月のお題は「本」または自由です。読書の秋というには少し寒くなってきましたが、いろいろな本の歌が生まれました。早速歌を見ていきましょう。

「本」または自由　西巻 真選

「小川未明」読み終えかなしき人の業蝋燭点し人魚を思う　大石規余江

小川未明の「赤い蝋燭と人魚」の話はよく知られています。人魚の娘がせっせとろうそくに絵を書き続けますが、欲にくらんだ人間によって売られてしまうというかなしいお話ですね。過不足なく何を歌いたいかが伝わってきて、とてもいいと思いました。

初めては「フランダースの犬」なりき物語り好きは今になりても　鈴木宗子

こちらはネロとパトラッシュの「フランダースの犬」が登場しました。この歌の場合、すこし歌のスパンが長いです。はじめてフランダースの犬を読んだ時点から、いまになっても物語が好きという長い時間の経過が歌われています。短歌は長い時間経過を歌うよりも、一瞬一瞬を読んだほうが見栄えがするように思います。

めくる度僕は冒険家若き日の想い重ねて眼が熱い　あくむ来優

本をめくる度に自分の若い頃の想いを重ねて、感動しています。冒険家という、まさに本の主人公になりきった表現が素敵です。本というテーマ、難しいのですが、どこかで本をめくっているという表現が入るとなお良かったように思います。

本の虫灯火親しむ夜の底窓にかそけき秋時雨かも　坂井啓児

坂井さんの作品、短歌というジャンルは読者に共感とか発見をもたらすように作ったほうがいいです。この歌はかそけき秋時雨という言葉がぐっとせまってきますね。ただの日常の説明から一歩抜け出る表現を探してほしいです。

老て尚貧乏の神に支えられ令和が何さコロナが何さ　遠山三四蔵

自分の境遇を貧乏の神とたとえていて、どことなくユーモラスな表現です。坂井さんのコメントでもふれましたが、もう少し自分の嘆きを読者に共感させる発見や視点がほしいかな。を開いています。お近くの方はぜひ体験に来られてください。

さてえがおの紙面を借りて告知です。綱島カルチャーセンターで第1土曜日の10時から、短歌の講座えがお編集部か、私宛にメールをいただいてもかまいません。

えがお俳壇

「こおろぎ」または自由　選者 大垣 鹿乃子

大垣先生

こおろぎの賑やかで美しい音色に耳を傾ける時間はありましたか。立冬も過ぎコロナ禍を癒してくれた秋の虫達の声を聞いたいものです。

次の兼題は「酉の市」、コロナウイルスの収束を願いたいものです。

みどり児の眠り深める昼ちちろ　容一
建売の残る一軒ちちろ鳴く　由紀子
着信音オフして家路つづれさせ　坂井啓児
こほろぎの二声三声四声かな　遠山三四蔵
ちちろ蟲聞きつつ寝入る妻いとし　玉木國夫
こほろぎやマスクの下の皺伸し　みどり
我が齢いとしと思ふちちろの夜　フミ
向き替えて闇のちちろと真向ひぬ　清治
永らへて今宵のちちろ虫を聞く　いちを

✦

静寂の川辺の釣や秋深し　登美子
少年の直な口振り青蜜柑　賢一
青蜜柑みんなで泣けた本のあり　二三子
落鮎や夕日が山の力抜く　京子
過去未来ないで生きる秋の今日　千佳子
今我は迷ひ人なる芒原　往正
寂聴を寝床で読むや長き夜　久子
焼き魚かぼすを添へて一人膳　和美

今後のお題

川柳の題
十一月末〆　期待
十二月末〆　めんどう
一月末〆　お気に入り

俳句の題
十一月末〆　酉の市
十二月末〆　風花
一月末〆　初買　買初

短歌の題
十一月末〆　実
十二月末〆　朝
一月末〆　鍋

文壇投稿専用QRコード（スマホ用）↓
自由題も歓迎。投稿を お待ち致しております。
〒222-0032
港北区大豆戸町
423-3-102
FAX(299)6432
メールは　kouhokuegao@gmail.com　HP http://kouhokuegao.com/toukou

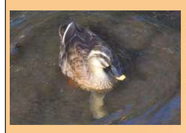
小川さんの港北区みどころ探訪！

横浜市営地下鉄「岸根公園」駅の出口が公園の入口です。

港北区の市街地なのに、とにかく広く、木々に囲まれた憩いと癒しの空間です。園内には芝生広場がいくつもあります。

公園に入ると目に入るのは、元は農業用水池だったという篠原池。大きな鯉、カルガモ、バンなどの水鳥が泳いでいて運が良ければカワセミも見ることが出来ます。

園内は起伏がありますが、スロープもありますからお散歩も楽ちん。


鳥の観察でも人気の公園です。子どもさんだけでなく大人が夢中になりますよ

散歩道を歩いていると鳥の声が聞こえ、心地よい風を感じることが出来ます。ベンチに座り暫く鳥の声を聞きながら休憩しましょう。

可愛らしいお子さんの元気な姿に思わず微笑んでいします。ご家族揃ってお出かけしてもいいですね！

少し歩くと開放感いっぱいの「せせらぎ広場」シートを広げてお弁当を食べるのもいいですね。

季節のお花も咲き誇り、一日中過ごせる区内の場所ですね、　お弁当持参のお出かけを計画してみましょう

その奥には公園の魅力のひとつ、広大な芝生のある「ひょうたん原っぱ」です。ふわふわした芝生を歩くと気持ちがいいです。園内を道なりにのんびり歩けば、いつの間に小時間が経っています。

とにかく広いのでいい運動になることは間違いありません。

お天気の良い日にふらっと出掛けてみてはいかがでしょう。

小川さんへの散策リクエストはえがおまでお気軽にどうぞ！

えがおの占い 今月の運勢 ☎080(6597)7388

令和2年11月15日～令和2年12月14日　監修：新横浜 占いの真龍堂

秋の紅葉も真っ只中。街が綺麗に色づく素敵な季節になりましたね。
配布の際に最初に開いている人を見かけることもよくあります。
ぜひ生活の、決断の参考にしてくださいね！詳しいことは真龍堂さんへ。

子	突然の出来事も慌てずさらっと流して	午	野心はほどほどに 中庸を重んじて
吉	丑 女性にはハッピーな１か月	未	人間関係は調和を第一に
寅	ラッキーチャンスは人助けにあり	申	怠け心に打ち勝とう！
卯	うっかりミスをしそう 慌てない慌てない	酉	慎重に事を進めて確実に
辰	我を通せば苦が残る	戌	不安定な時はお茶でも飲んで一呼吸
巳	調子に乗ると必ず落とし穴あり	亥	新たに貯蓄するなら今月から！

介護スタッフ募集！気になったら045-564-3525

楽しく働いて！ダントツ報酬
パートさん大募集！

身体介護　2250円/1時間　生活援助　1850円/1時間

●働く理由がしっかりしています！　一緒にやりがい作ります！
地域の困ったをありがとうに変えるお仕事！介護をする人も幸せに！
●他にも！働きやすい！続けやすい！だからみんながにっこにこ！
電動自転車貸します！　社員や家族（無料）や仲間の懇親会開催！

株式会社にっこにこケア　〒223-0062
港北区日吉本町 3-33-13（日吉本町駅徒歩３分）
TEL045-564-3525　FAX：045-564-3526

にっこにこケア社長の岡野です