俳句 梅の会

城郷小机地域ケアプラザで活動する俳句グループ「梅の会」が、新しい仲間を募集しています。

この会は2023年にケアプラザの事業からと発展して誕生しました。ちょうど梅の花がほころぶ季節に発足したことから「梅の会」と名付けられ、現在は毎月第1金曜日の午前9時半から正午まで元気に活動しています。

梅の会の最大の魅力は、何といっても「和気あいあいとした雰囲気」です。

参加者の皆さんは「とにかくおしゃべりが楽しくて交流が深まるのが嬉しい」と口を揃えます。

俳句の作品について、はもちろん、日常の何気ない話題にも花が咲き、会場はいつも穏やかな笑顔に包まれています。

自由なスタイルで自分を表現できるよう指導にあたるのは、にこやかで優しい杉 美春先生（写真後列左から2人目）です。

俳句の内容は自由。伝統的な旧仮名遣いから現代的な口語俳句までOKです。

形にとらわれず「自分自身の心で俳句を作ること」を何より大切にしているのです。

会の形式は、各自が事前に作成した五句ほどの作品を持ち寄るスタイルです。

誰が作ったのか伏せた状態で一覧にし、参加者全員でお互いに良いと思った句を選ぶ互選形式です。

作者が分からない状態で、先生の作品も含めて自由に感想を語り合う時間は、俳句の奥深さを再発見する貴重なひとときです。

「どなたでも大歓迎です。外国の方もぜひお越しください。一緒に過ごすうちにきっと楽しくなりますよ」と呼びかけています。

俳句は日常生活に輝きを与え、心を穏やかに豊かにしてくれる文学。継続して参加することでより深い交流が生まれます。まずは一度、この温かな輪に加わってみませんか。

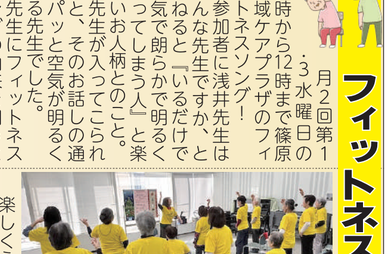
毎月第1金曜日 9時半から12時半まで

城郷小机地域ケアプラザで会費1回千円（三ケ月ごとに集金）

問・先城郷小机地域ケアプラザまで。☎478・1133

持ち寄った作品を吟味して好きな作品に印をつける互選形式です。

フィットネスソング



月2回第1・3水曜日の10時から12時まで篠原地域ケアプラザのフィットネスソング！

参加者に浅井先生はどんな先生ですか、と尋ねると『いるだけで元気で朗らかで明るくなってしまう人』と楽しいお人柄とのこと。

先生が入ってこられると、そのお話しの通りパッと空気が明るくなる先生でした。

先生にフィットネスソングの由来を伺うと「歌って健康、心も身体も声も美しく、若返るエクササイズを皆さんに」とのことでした。

そんなモットーで声楽教室を東京で始めた18年前、生徒さんの「先生のレッスンは、歌いながらフィットネスにもなってるから『フィットネスソング』ですね」の一言から命名しました。

歌を歌うというと呼吸筋を活発にすることで肺の活動〝肺活〟を活性化するための呼吸法が重要。

楽しくえがおで専門的なことを、わかりやすく伝えたい、と工夫していますが生徒さんが教えてくれることも多いそうです。

足腰が弱くなって気力が伴わなくて調整している方、外出してみたいと思う方、歌うのは苦手…という方こそぜひお越しください。

発声練習の後、先生の美声に導かれピアノ伴奏で歌の練習をします。今は「花は咲く」「メモリー」などを練習しています。「メモリー」はミュージカル「キャッツ」の有名なナンバーですが、やさしく編曲したものを楽しく練習しています。

歌詞の書いた団扇を持って皆さんで記念撮影！

楽しく快活で皆さんが盛り上がり、活気があふれていました。

参加してる方に声をかけるとともに楽しいの上！タオルを持って頭の上で回したり楽しくて！、ここに来るだけで元気になるの！

90歳を超える方もお越しになっていてとても楽しんでおられる、との事でした。

フィットネスソングに参加してみてはいかがでしょうか。

篠原地域ケアプラザ☎423・1230まで

無料で開催！認知症サポーター養成講座

認知症のことを正しく理解しましょう

えがお編集長は3800人以上を担当してきた認知症講座講師。一緒に学び考えて体験しながら正しい知識を学びましょう！

毎月8日（曜日関係無し）13時～15時に大豆戸町内会館（菊名7丁目8-8）で無料開催！どなたでも無料でしっかり楽しく学べます！

講座終了後は気楽なおしゃべり会を16時まで実施します。

個別に相談したい方もお気軽にどうぞ！☎090・8305・1006　本間

えがおの介護相談所

家族や介護に頼ってもいいんです！

年を取っての物忘れは自然なことですが、認知症となると話は別で、専門の先生の診察が必要です。

よく「何を食べたか覚えていないが食事をしたことは覚えているのは物忘れ、食事をしたことを覚えていないのは認知症」と言われますが、気になったら「度物忘れ外来や脳神経外科を受診しましょう。

物忘れでも認知症でも、本人はわざとしているわけでは無いので、叱ることに効果は無く、お互いイライラが溜まるだけです。

もちろんご家族の困りごとがあるのは事実でしょうから、「プロの手を借りる」のが一番現実的な対応です。

家族だけ（往々にして家族の一人だけ）で抱え込むことをせずに、介護サービスを利用して相談したり、任せられることは任せたりしましょう。

「叱らずに、人の手を借りる」ことを覚えておいて下さい。

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

えがお川柳

早朝の日の出の美しさはなんといってもこの時期が最高です　それに日の出も6時すぎとゆっくりですから朝起きて日の出を見に暖かくして散歩に出かけてみるのはいかがでしょうか　可愛らしい毛糸の帽子とか手袋や冬装備をするのも楽しいかもしれません。言葉では言い表せない宇宙の色彩を無料で堪能可能！

課題「ありえない」には皆さんかなり苦戦されたようで、出題の難しさを改めて感じた次第。だからというわけではありませんが、2月末〆の課題「好き」を「ちゃっかり」に変更していますのでご注意を。課題吟は、知っている言葉であっても一度は課題の言葉を辞書で調べてみましょう。類語辞典なら発想も広がるのでおススメですよ。

ありえない　または自由　選者　新垣紀子

新垣先生

ありえないでもひょっとしたらもしかして
有り得ぬが有り得るに変わり行く時代
美人の湯浴びても変身ありえない
永遠のいのちを願う始皇帝★
白く塗りパンダですよと熊助け★
　自由吟
戦禍にて誇り希望の安青錦
年越しの心さわやか煤払い
ひっそりと賀状にこめる恋の文字
寒い日は品数増える晩ごはん
ふぐ刺しの包丁さばき皿に華
楽しいないつどこへでも机上旅
新年を宮笛で祝う港町★
ばばばにもそろそろサンタ来ればいい
美しいそんな自慢は見苦しい
また一人俺を残して友が逝く
むさしくん　わたる
あつばれ　エミリー
大木安沙　勝一
キャリー　博子
キョウコーラ　ケイ
KH　しょうへい
シン・夜遊び　誠子
瀬戸島清一
手のひら太陽77
泊里秋作
トモちゃん　なぐさん
のむ
浜よう子
はる
博子
二川徹
文太郎
アコたん　みよこ
いいね　ゆうじ
羽笛　いちを
先頭に黄の冬帽子街歩き
艶競　征正
これからを自問自答の冬帽子
大津とも子まず選ぶ耳の付きたる冬帽子　たみこ
恵子格好良く頭におわす冬帽子　ケイ
参宅朗素冬帽子ふんわり白髪いたわれり　博子
渋爺　三徑
ダンディーの面影ありき冬帽子　あや子
進　瀬戸島清一
冬帽の夜明け待たずに野良仕事　文太郎
スナやん　おばさんが手編で編んだ冬帽子　敦子
だいちゃん　落としもの木の枝飾る冬帽子　さくらんぼ
茶太郎妖精の丘の入り口冬帽子　やよい
ドラちゃん　冬帽子目深く被り街歩き　澄子
ナイスショット　旅好きの夫の匂ひや冬帽子　フミ
浜よう子　LAを着けた冬帽孫清し　勝一
はる　日溜まりのやふな人ゐて冬帽子　賢一
舞風　さぁいしゃね犬にも帽子欲しいのよ　容一
前呆け新任の校長室に冬帽子
まきお　突堤に海を見てるる冬帽子

えがお歌壇

新しいカレンダーに良い一年をと願いつつ予定を書き込んだりしたことでしょう。

カレンダーは日常のなかにいつも何気なくあり、時に思いを込めて眺めるものでもあるようです。世界にとって、皆様にとって良い日々がカレンダーに刻まれてゆく一年になりますように

カレンダー　または自由　山本登志枝　選

リビングの一隅にあるカレンダー定位置の有り家族の知し
来る年の諸々詰めたカレンダーバイトらしき者配る　あきのさくら
花の絵を月づきに繰るカレンダー花の如くに美しく生きよと　あきのさくら
予定表びっしり詰まるカレンダー老いて益々盛んに生きよと　あや子
カレンダー我が家の予定書きこんで月の終わりは日々思い出し　あや子
新暦神棚にのせ無事祈る祖父の前微動だにせず　博子
暦こそ星々の動き見極めて祖先作りし尊き遺産　博子
薄くなり残り少ないカレンダー寂しくもあり嬉しくもある　ケイ
この一枚思い出すのは日々のこと最後の一枚残すカレ　ケイ
年末を迎えて忙しく家の中カレンダーにも春が来るのか　おもながや
両親の喜ぶ顔が軽くする帰省荷物のカレンダーなり　おもながや
年々に暦にそぐわぬ気候だがともあれ今年も正月は来た　羽黒
壁にある去年の暦めくられず止まったままの父の　羽黒
お薬の丸を囲めばカレンダー明日を待つ身のしるべとなりぬ　正樹
月ごとにどの写真にする手作りのマイカレンダー白無地の夢　恵子

自由詠

記事書いて聞こえぬ世界に光さすあきらめないに愛が寄り添う　おもながや
実家へと毎週帰る道なれど何故気が引き締まる師走の暮れは　おもながや

えがお俳壇

新年おめでとう御座います。1月2日は雨と雪が降り、俳句では「御降り」と言う季語になります。御降りのあった年は豊穣の前兆とも言われるので良い年になりそうですね。

大垣先生

冬帽子　または自由　選者　大垣鹿乃子

オリオンに少し近づく冬帽子　やすあき
冬帽子母の形見の深き色　みよこ
古書店の隅に落ち着く冬帽子　ゆうじ
先頭に黄の冬帽子街歩き　いちを
これからを自問自答の冬帽子　征正
大津とも子まず選ぶ耳の付きたる冬帽子　たみこ
恵子格好良く頭におわす冬帽子　ケイ
参宅朗素冬帽子ふんわり白髪いたわれり　博子
冬帽の夜明け待たずに野良仕事　三徑
ダンディーの面影ありき冬帽子　あや子
進　瀬戸島清一
おばさんが手編で編んだ冬帽子　文太郎
落としもの木の枝飾る冬帽子　敦子
妖精の丘の入り口冬帽子　やよい
冬帽子目深く被り街歩き　澄子
旅好きの夫の匂ひや冬帽子　フミ
LAを着けた冬帽孫清し　勝一
日溜まりのやふな人ゐて冬帽子　賢一
前呆け新任の校長室に冬帽子　容一
突堤に海を見てるる冬帽子

俳句

一月末〆　寒
二月末〆　冴返る
三月末〆　猫柳

短歌

一月末〆　炬燵
二月末〆　帽子
三月末〆　ブランコ

川柳

一月末〆　決める
二月末〆　ちゃっかり
三月末〆　むずむず

今後のお題

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

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

あわせて自由題の作品もお待ちしています。

えがおスマホかんたん講座 33

情報の見極めを指南！

そのニュース本当ですか？

情報を正しく見極めて寒い冬をえがおで過ごそう！

スマホを使っていると、驚くような情報や便利な話題が次々と流れてきます。

情報の見極めは「3つのポイント」

①えっ！本当？みんなに教えなきゃ！と、心をゆさぶるニュースを見つけた時こそ注意！

②本当かな？と一度疑い新聞やテレビでも言っているか確かめる。

③日付を必ずチェックする習慣をつけましょう

内容は正しくても、それが**数年前の古い情報**ということもあります。

特に災害や健康の情報は、古いものだと役に立たないどころか、混乱を引き起こすこともあり得ます。

アドバイス：画面のどこかに書いてある令和○年○月○日という日付を探す癖をつけましょう。

【えがおのクイズ】

質問　スマホの画面に○○を食べるだけで病気が治る！という驚きの記事が出てきました！あなたならどうする？

①凄すぎる！と思って、すぐに近所のお友達にLINEで教える。

②一度疑って、新聞やテレビでも言っているか確かめる。

【正解は②】インターネットの情報は、テレビや新聞を通さない個人のつぶやきもたくさんあります。まずは「呼吸おいて、信頼できるニュースで確認するのが、自分と周りの人のえがおを守る第一歩です。

残念ながらこのような人の目を引く情報には**価格表示がない、いつまでも効果ばかりが書いてある、などの不誠実なものが多数**。おかしいときはまずは深呼吸！

それでも不安なときは←えがおにも相談を！

えがおのスマホ パソコン救急隊

えがお本部というLINEの名前です↓

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 1/15～2/14まで

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

旧暦では2/4 節分から一年が始まりますので毎年この時期の「えがおの占い」は一年間の鑑定としております。2026 年丙午年、とても強い気を感じます。そして隠れていたものが明らかになります。しかしそれは発展というより斜陽につながる可能性も大なので慢心せず謙虚に生きた人が勝つ年かもしれません。

子	末吉：小難で終ればラッキー!と	午	末吉：強気になっても慎重に
丑	小吉：まずは優柔不断禁物	未	小吉：笑顔と笑い声が吉を呼ぶ
寅	大吉：心身共にゆとりが持てる一年に	申	小吉：遊興はほどほどに
卯	小吉：不安な時は神仏に手を合わせてみては	酉	中吉：カラッとした生き方で開運へ
辰	中吉：一歩引いてみる目を養う年	戌	大吉：貯蓄を始めるのには最適な年
巳	中吉：手本になる生き方を	亥	中吉：地道な生き方が勝利へ

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 6514

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

相続セミナー・勉強会

家族のこと、将来のこと、一緒に考えませんか？

参加者全員プレゼント！　書き込むだけで整理できる「オリジナル・エンディングノート」プレゼント！更に希望者のみ→勉強会終了後、または後日「無料個別相談」も承ります。

氏名　三上 政紀

業界20年のベテランが生命保険を活用した事前対策を解かり易くお伝えします。相続診断士（必要に応じて土業の専門家と連携可能です）

日時
第1回:2026年1月31日(土) 10:00～12:00
第2回:2026年2月8日(日) 10:00～12:00
第3回:2026年2月11日(祝) 10:00～12:00
第4回:2026年2月21日(土) 10:00～12:00

場所　1・2回目は日吉公会堂（港北区日吉2-27-16）
3・4回目は港北公会堂（港北区大豆戸町26-1）

参加方法　右記二次元コードからエントリーください。
※お問合せは下記メールか携帯宛てにお願い致します。

ブルデンシャル生命保険株式会社　東京第六支社　三上 政紀
電話番号:03-6675-3314　携帯番号:090-3478-3970
メールアドレス:masaki.mikami@prudential.co.jp

えがおのみまもりのご案内

国家資格保有の介護福祉士が届けるご自宅まで顔を見に行く安心

えがお編集長は、高齢者介護、認知症介護を15年経験中。看護学校や大学特別講師として活動してきました。その経験を活かして**えがおのみまもり**をスタートします！

お客様宅にお伺いしお話したり、困りごとに対応するサービスです。

毎週1回、15分間お手伝い。自費サービスですから自由度が高く、予定を立てなくても大丈夫です。

その魅力は以下です←

1.国家資格保有者・介護福祉士だから気づける「小さなサイン」

介護の資格を持つプロが、毎週1回、15分間ご自宅を訪問します。

ゴミ出し、話し相手などの日常のお手伝いや顔色、歩き方、冷蔵庫の中身、薬の状況など、プロの視点で丁寧に見守ります。

2.リアルタイムの報告で、離れて暮らすご家族に届く安心

訪問時には専門職の気づきを報告書として契約者へ送付。情報共有で、本人には頼れるパートナーとして、ご家族には信頼できる「もう一つの目」として、大切な日常を支えます。

3.専門家チームが「困りごと」をトータルサポート

金融・法規・片付けなど多分野の専門家と連携。相続や清掃、部屋の整理整頓など、どこに相談してよいか分からない悩みも**えがお**が窓口となり、適切な専門家へスムーズにお繋ぎいたします。

4.シンプルで続けやすいご利用ルール

安心して長くお付き合いいただけるよう、明朗なルールを設定しています。ご利用料金は毎月6000円（税別：月額、先払い制。お振込み確認後に訪問開始）

訪問時間は15分間で超過した時点で以降30分ごとに2200円で対応いたします。

柔軟な対応で日時は相談し決定します。

スタッフ調整等によりご希望に添えないこともご了承ください。

5.自由で温かい支え自費サービスのため面倒な手続きは不要。

ご本人もお子様世代も、思い立った時にスムーズにご契約いただけます。

えがおはこれからも地域のプラチナ世代とともに安心して暮らせる港北区を目指して頑張ります！

お問い合わせは**☎090・8305・1006**までお気軽に。

ご利用には詳細の説明・同意を経てから実施いたします。

→んやお孫さんと顔を見ながらおしゃべりできて、心がほっこり温かくなります。家族みんなで遊べるゲームなら、笑い合いながら自然と指や手が動いて、軽い運動にもなります。最初は難しく感じるかもしれませんが、ゲームに挑戦してみましょう