菊名体操教室

心も体もはずむ!菊名体操教室「えがお」の毎日を!

平成7年から続く、地域で愛されている「菊名体操教室」をご紹介します。

「リズム&ストレッチ いきいき健康体操」という名前の通り、音楽に合わせて楽しく体を動かす、とっても心地よい教室です。

指導してくださる谷口久美先生は、数々の資格をお持ちの体操のエキスパート。でも、決して厳しい指導ではありません。

「せっかく楽しみに来たのに、ストレスになったら意味がないわよ」といつも「えがお」で優しく声をかけてくださる、とてもチャーミングな先生です。

飽きない工夫がいっぱいのプログラム

こちらの教室の魅力は、10分~15分ごとに内容が臨機応変に変わることです。

・ダンベルやセラバンドを使った軽い運動・静岡体操やソフトエアロビクス・無理のない筋力トレーニング・最後は心身をほぐす丁寧なストレッチ

その日の気候や、皆さんの体調に合わせて先生がメニューを組んでくださるので、無理なく進められます。

参加者の皆さんの声

現在、50代から90代までの約25名が和気あいあいと活動しています。「次はどこの筋肉に効くのかを丁寧に説明してくれるから、納得して動けるの」「変化があって毎回わくわくするわ!」と、皆さんとても楽しそう。

苦手な動きが続く時はその場で休んでいてもまったく大丈夫。自分のペースを大切にできる自由で温かい雰囲気が自慢です。

いつまでも自分の足で歩き、美味しいものを食べ、旅行を楽しむ。そんな「元気な明日」を私たちと一緒に作ってみませんか?

ぜひ参加してみてくださいね!翌日に疲れを残さないストレッチもしっかり!運動がくしぶりの方も安心。

毎週火曜10時~11時 15分菊名地区センターです!

問い合わせ☎542-0021（荒井さん）
※留守番電話に吹き込んでくださいね。

歌ってストレッチ!

昨年4月から始まった新規スタートしたグループ活動。

城郷小机ケアプラザがもともと行っていた体操で新規にスタートをする際に**港北区まちの先生**から西山篤子先生に白羽の矢が立ちました。

横浜市シルバー体操指導員で介護予防運動指導員の西山先生が皆さんを楽しく指導してくださいます。

楽しく体操や歌を楽しみます。何よりも良い事は歌を歌いながら体のストレッチが無理なく自然にできること。実際に伺って見てみると皆さん集まった段階から和気あいあいでとても和んでいらっしゃいました。

お越しになった方に伺うと「ここに出かけてきて午前中しっかり楽しむと午後からはのんびりしていても罪悪感がないのよ」と大笑い。これまで運動をしてこなかった方や表に出るのが億劫だなと思った方に何よりも最適な集まりです。「筋力は80代であっても体操をすればしっかりとついてきますよ」。

レッチをゆっくりじっくり行ってくれます。

勢を整えるようなストレッチをゆっくりじっくり行ってくれます。

柔らかいボールを使ったり、体の筋肉や姿えたりして視点を切り替たりして、体の筋肉や姿

チューブを使ったり

なって自然とニッコリしてきます。

えがおでご挨拶が始まびにワッとにこやかなびにワッとにこやかな

しゃいました。

教室に入ってくるた

寒さ対策をおトイレにも

寒くなるとトイレが近くなりますが、夜中や朝方にトイレに行ったときに温度差で血圧が上がって倒れてしまうことがあるので要注意です。

最低限やって欲しいことは「裸足で冷たい廊下を歩かないこと」。スリッパを履いて、面倒でも靴下(できれば滑り止め付きのもの)を履くのをお勧めします。

ウォシュレットがついていれば暖房便座の機能もあると思いますが、暖房便座の機能だけのものも売られています。

トイレに暖房器具を置けば間違いなく暖かいですが、後は電気代との相談です。パネルヒーターや電気ファンヒーターの小型のものが売られています。

個人的には人感センサーで必要な時だけ温風が出る電気ファンヒーターを使っていて、使ってしまうと手放せません。

まだ寒い日が続くので事故にならないようにお気を付けください。

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

えがおの介護相談所

寒い日が続きますがみなさん体調はいかがですか　子どもは風の子　なんて言いましたね　それでも風の強い日でもちゃんとジャンパーを着込んでマフラー巻いて手袋をして外出すると気分よく外出!　外に出てみると思ったよりも日差しの温かい日が多いものです　歩くうちに身体も気分もスッキリ!ぜひ挑戦を!

興味のある方はぜひ城郷小机地域ケアプラザ☎478・1133までお越しください。お問い合わせください。

とても快くお迎えする準備が整っていますとの事でした。

第1月曜、参加費は1回500円です!

次の川柳のお題は **ちゃっかり** です!楽しい作品をぜひ投稿!

えがお川柳

先日小欄に投句いただいている方から「川柳で一日一句、始めてます」とうかがいました。つい最近もこの場で句日記に触れたところですが、本当におすすめ。五七五で心を、換気するような感覚で、喜怒哀楽をどんどん吐き出しておくのです。そのままで川柳になっているものもあるでしょう。後日、立派な花を咲かせる川柳のタネもあるはずですよ。

新垣先生

決める または 自由　選者 新垣 紀子

決める前老眼鏡が行方不明　夕焼けがきれいな日が多くなりました　空気が済んでいるせいか富士山もしっかり拝める日も多いです　夕方は気に寒くなりますが遠くの富士山を見にちょっと小高いところまで坂道をゆっくり登るのもおすすめ!　楽しい時間を過ごしてるとその日の気分がぐんと違います。気分スッキリ快食快眠で楽しい時間を!

居る場所を決めたはずず鍵は旅★
免許証返納することに決めました
相続を決める事なし一人子だ
今年こそ○○するぞ3日だけ
歩数計数字で決める帰る頃★
元旦に誓い2日に破られる
いつからか何かを決めるのは女房
何事もここぞで決めるヒーロー等
決められずハゲてしまった後ろ髪
心中の葛藤治めて実行あるのみ
決まらないレシピのページめくるだけ
食事会ライン迷つた弾みで決めて今がある
初デート迷つた末の勝負服
写真では、パシッと決めて父若い
いい仕事してますねえと値を決める
レギュラーの選手を決める監督苦★
若作りしないと決めて節約を★
決めるのに三日悩んで却下する
決めたことメモに書きとめどこやった　自由吟

物価高騰は先ず我が家
亡き父母の言葉探して仏壇に★
女房に「帰りは何時?」俺一人
働けどまた働けど物価高
ともに酔いともに笑えど友はなく
総選挙みんなが笑顔誰にする
チョット見は私の方が老けていた
ネコの餌ランク下げたら気に入らん
断捨離に目覚めてこうは何捨てよ
庶民うけ公約掲げまた騙す
便秘薬持つてるだけでうふうふふ
眼鏡なく口をひらくたびさがしてる
背リュックの暖かさ知る不治腰痛
友と旅笑いおしゃべり声が枯れ★
一番の寒さ本当雪や風
名はアヒル苗字はトラで馬の耳★　自由詠

相川　アコたん
板垣千恵子　エミリー
大木安沙　大津とも
勝一　キョコーラ
ケイ　小林誠
参宅朗素　柴田竜
しょうへい　進
だいちゃん　手のひら太陽77
トモ　ナイスショット
なべさん　のむさん
浜よう子　博子
二川徹　文太郎
みやーん　宮崎
むさし　渋爺
シン・夜逃げ　スナやん
茶太郎　泊里秋作
ドラちゃん　泣き笑い
舞風　はるる
まきお　熱風
前呆け　熱燗
マダム　草餅
わたる　波頭
あつぼれ　冬の月
いいね　陽当たりの
艶競　早二日

えがお俳壇

今は床暖やエアコンの時代ですが炬燵は昭和の時代や、家族団欒を思わせてくれる存在でがたいものがあります。皆様の作品にも幼い日のあたたかく、懐かしい日への思い、寒い日に身を寄せ合う家族との幸せなひとときが伝わってきました。

炬燵　または自由　山本　登志枝　選

田舎では炭をおこした炬燵にて足はぬくぬく背中はぞくぞく
炬燵では猫と共にうとうとと夢の世界に忍びいるなり
七並べ神経すいじゃくカルタ取り炬燵にはらから四人集まり
おこたには幼子三人肩寄せて母読みたもうフランダースの犬
床暖に昭和の炬燵で床坐りみかん、紅白、今年も暮れる
懐かしのこたつで食べた肉うどん、まいたけにネギたっぷり入れて
その昔駅にはこたつある部屋が長靴脱いで出たくなくなり
その昔祖母手作りの網豆は奥の座敷の置炬燵に成る
時に足絡め絡まる楽しさの生まれることもある掘炬燵
炬燵囲み二月の陽ざし差し込んで古い日記に涙の落ちる
節分や豆撒き終えて炬燵に入り孫の寝顔に永遠願う
二月来て炬燵の温もり懐かしむ遠く離れた子の声恋し
わが横の炬燵で老妻編む糸の音が静かなる余韻となりて
昔話また長くなる夕暮れに炬燵のなかで触れる足先
若き日の冬を思えば慌ただし今は炬燵で待つことを知る
おばあちゃんむいてとミカン差し出した昭和の冬の炬燵にあたり
歩みとめ向き合い夫はくりかえす聞こえぬ我との会話のはずむ　自由詠

えがお歌壇

季語のいう「寒」は小寒から節分迄の30日間を言います。寒い、とは本質的には違います。歳時記を見て下さい。次の兼題は「冴返る」です。立春を過ぎ温かくなったのに寒がぶり返し「寒戻る」とも言います。

大垣先生

寒　または自由　選者　大垣 鹿乃子

思い出を彩る寒の月明かり　フミ
引き締まる寒九の水を手に受けて　三徑
寒行や三人僧の闇を行く　澄子
寒の水朝の一杯活力湧く　敦子
寒牡丹藁傘かぶり香り立つ　文太郎
寒卵の命一つを頂きぬ　容一
ディケアの空気ピリリと寒に入る　絢女
寒に入りラーメン啜り家路へと　ケイ

鍋の湯気思い出す日の霜柱　みゆき
二月寒深夜ラジオのクラシック　歌夢
餅抜きの雑煮も良しと夫笑顔　絢女
寒い駅優しい人となりて待つ　博子
熱燗に機能停止の前頭葉　賢一
草餅の香り拡がる仏の間　容一
波頭まで光こぼしぬ聖夜景　たか子
冬の月だた思い送迎車　やよい
いいね陽当たりの土手に地割れの下萌ゆる　武子
早二日歩幅大きく大きくと　京

短歌

二月末〆　帽子
三月末〆　ブランコ
四月末〆　おたまじゃくし

俳句

二月末〆　冴返る
三月末〆　猫柳
四月末〆　懐かしい

今後の川柳

二月末〆　ちゃっかり
三月末〆　むずむず
四月末〆　懐かしい

〒222-0032
港北区大豆戸町423-3-102
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

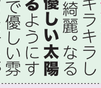
えがおスマホかんたん講座 34

春の写真撮影術を解説!

春の彩りと大切な人、敵。「はい、チーズ」で一枚を残す「お出かけ写真」撮った直後、皆さんがホッとしてえがおがこぼれた瞬間やおしゃべりを始めた瞬間にもう一度撮影してください。その**予備の一枚**こそが本日の楽しさを最も表す最高の写真になります。

1【花】目線を下げて花の気持ち」で撮る
足元に咲くパンジーや水仙を撮るとき、上から見下ろして撮っていませんか。膝を曲げたり、スマホを逆さまに持って低い位置から構えてみてください。花と同じ目線になることで背景に青空や街並みが入り、広がりを感じる生き生きとした写真になります。

2【桜・梅】お花の「密集地帯」を切り取る
欲張らずに「番美人な一房」を探しましょう。木全体を撮ろうとすると、枝ばかりが目立って寂しい印象に。**花が一番たくさん固まって咲いている一房**に注目し、思い切って近づいてみましょう。画面が花でいっぱいで撮ると華やかさがダイレクトに伝わる一枚になります。



3【人物・背景の「記念になるもの」と横に並びましょう!
看板や建物とセットで記録にする。どこに行ったかが後でわかるように公園の看板」や「立派な門扉」の横に立ってもらいましょう。**看板の隣に並ぶように配置するのがコツ**です。「○○公園にて」という文字が一緒に写ると見返した時に思い出が鮮明に蘇ります。

4【集合】「はい、チーズ」の後に、もう一枚
カチコチに緊張した写真よりも、ふとした瞬間の表情が一番素敵な笑顔。

5【自撮り】自分も一緒に思い出に入る インカメラを使って自分を記録!
いつも撮影係になってしまい、自分の写真がないの画は寂しいもの。スマホの画面を見ながら撮れる**内側カメラ(インカメラ)**を使いましょう。花を背景に、ご自分も一緒に写りましょう。最初は恥ずかしいですが、後で見返して「この時、ここへ行ったなぁ」と思い出に浸ることができます。

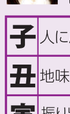
春を楽しむポイント
光を浴びてキラキラしている時が一番綺麗。なるべく**午前中の優しい太陽の光の中で撮る**ようにすると、色鮮やかで優しい雰囲気の写真になりますよ。

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 2/15~3/14まで

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

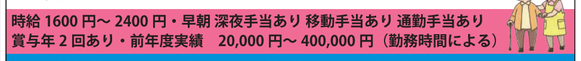


立春、そして啓蟄、24節気は季節の移り変わりを知るために作られ、そのわずかな変化を繊細に捉えた日本らしい言葉ですね。生き物の息吹きを感じ始めたこの時期、インフルエンザや花粉症に負けず、日々楽しく暮らしていきたいものです。

子	人に尽くし人望高まるとき	午	元気でも後半は少し身体を労わって
丑	地味にコツコツが今の得策	未	穏やかで安定した日々が過ごせそう
寅	振り出しに戻り再スタートしてみては	申	前半頑張れば春が来る!
卯	自信が持てれば強気に意思を貫いて	酉	気を抜かず落ち着いて過ごすとき
辰	楽しく飲めそうなお酒なら OK!	戌	追い風が吹き今までの努力が実りそう
巳	気が大きくなるので散財に注意	亥	偏った思考でチャンスを逃さぬように

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

つながる音仲間

第3回 つながるコンサート 開催のお知らせ
音楽でつながる、心おどる一日を♪
3月3日13時から港北公会堂にすてきな音楽祭が今年もやってきます。
個性豊かな9団体が集結しジャンルの垣根を越えた多彩なステージをお届けします。
たくさんのえがおが皆様をお待ちしています。どなた様もお誘い合わせの上、ぜひお気軽にお越しください!
料金500円です!
お問い合わせは つながる音仲間事務局 はかりやさんまで 070・5556・1491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16年目。看護学校や大学特別講師として活動中です。高齢者介護の経験を**えがおのみまもり**をで地域に還元したいと思います

依頼者さんの自宅にお伺いしお話したり、困りごとに対応します。毎週1回、15分間お手伝いをしますが介護保険サービスではないので由度が高く、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」

訪問時には専門職の気づきを報告書としてLINEやメールで契約者へ送付。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。

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

高齢者介護専門の介護福祉士だから気になるポイントをそおっとチェックします。

チェックポイント。

などは生活の変化

いた上着を着ていない、

これまでいつも羽織って

3．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。

ご利用には詳細の説明・同意を経てから実施いたします。

お問い合わせは
☎090・8305・1006までお気軽に。
えがおは高齢者の暮らしを支えます!