大豆戸町内会館 スリーA体操

スリーA体操は毎月第1木曜13時半から15時まで大豆戸町内会館で開催しています。スリーA体操は**えがお**の中でもかなり馴染みが深く、特にこちらでは**えがおの先生の福崎克代さん**がスリーA体操の先生でみんなをリードしています。

この日お越しになった方は15人。「この体操の良いところは尋ねると、たくさんのご意見が次々と溢れてきました。

◆みんなに会えるから元気になるのよ

◆お友達がたくさんできるからたのしみ！

◆大豆戸町内会館で会ってると思うんだけど…どなただったかしら…なんて街中で会って「あははは～」って笑い声でご縁がつながることも。

◆何よりも笑いがたくさんでこの日が楽しみです

◆たくさんの刺激があって毎月楽しみに参加しています。

◆皆さんと友達になれるから毎回楽しみ！

◆みんなと笑いながら過ごす時間が宝物なんですと、たくさんお話が次々と！

スリーA体操はやさしさのシャワーと表現される通りで、たくさんの人たちが集まって自分が優しさを届けて、自分も優しさをもらってお互いさまの文字通りシャワーです。

スリーA体操の良いところ、それは人との人との距離感です。

心の距離もそうですがお隣さんとの距離が近く、楽しい体操がたくさんできるので、とにかく楽しくて笑い声が溢れています。

この日は最初に工夫をこらした自己紹介や席替えをしたり、「家ではなかなか大きな声も出せないだろうから大きな声でね」と福崎さんから掛け声。

90代の人たちもみんなで楽しくスリーA体操を実施しています。

指も首も腰も緩やかに使って頭の中は大大忙し。お手玉を使ったり柔らかいボールを使ったりとにかく楽しいことで溢れています。ぜひ一度参加してみてはいかがですか。

参加してみたい・見学したい・参考にしたい！という人は福崎克代先生までお気軽にご相談を。☎080・5040・7799

普段からの備えを大切に

えがおの介護相談所

病院に行くのは健康な人でも面倒なので、暑い・寒いで受診を先延ばしにしたくなる気持ちはわかります。

ただ、そこはがんばって受診することをお勧めします。

特に眼科や歯科は後回しにされがちですが、知らないうちに病気が進んでしまうことがあるので注意が必要です。

「何かあったら医者に行けば治る」というのは若い時の話で、緑内障などで視野が欠けたら戻りませんし、入れ歯よりも自分の歯の方が良いのは言うまでもありません。

内科でも生活習慣病は自覚症状が少ないので、気づいたら脳梗塞で倒れていたとか、過去には倒れた翌日から人工透析になった方もいました（もちろん透析は一生しなくてはいけません）。

病院から足が遠のいているなる前の貴重なこの時期に気になるところを診てもらってはいかがでしょうか。

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

絵手紙 文の会

今年30周年を迎えた文の友は絵手紙をみんなで描き、特別養護老人ホームにで暮らす高齢者の方のお誕生日のお祝いお手紙をお送りするサークルです。

主催の花里さんが30年前に始めたきっかけは電話相談などの福祉職をしていた花里さんが「自宅で1人暮らしの高齢者さんが、送ってもらった絵手紙を仏壇にまつって拝んでいた」とのお話を聞いたこと。

自分にも何ができないかと考え、周囲に声をかけたら「やりましょう！」と皆さんが集まってくれました。

いろいろな活動を通じて現在1年間に7つの施設のなんと約600人の方に誕生日の絵手紙を心を込めてお送りしています。

メンバーの皆さんにお話を聞かせていただきました。

「もともと絵手紙をやっていたが、こちらではお送りする方がいて皆さんのことを思いながら書くことでとても張り合いがあるんですよ」とのこと。

「自宅介護をしながら家の中でも活動で き、集まらなくても大丈夫で自由度が高く、少しでも喜びを届けできるから最高です」

ほかにも、20周年の記事を見てやってみたいと始めた人や、和気あいあいと皆さんと会えて、そして人に喜ばれることができるのが何ともうれしい、とすてきなことばかり。

神奈川県ボランティアセンターに集まり2時間の活動と、ときおり1階のカフェでおしゃべりするのよと皆さんにっこり。

高齢化でお読みになった方からの反応が少しずつ減ってきたことが寂しいと感じていたら、ご家族の方から感謝のお手紙が来たりと反応があるとうれしいとの声もありました。

こちらは絵手紙の先生がいるわけではなく自由度が高くそれぞれの思いをボランティアセンターや自宅で続けています。

メンバーの1人が体調不良でそろそろ引退しようかと考え、隣人にポストまでお願いいと声をかけると、こんなに大切な活動を私もやりたいとメンバーが増えました。

こんな素晴らしい活動を皆さん一度挑戦してみませんか。

みなさんの楽しそうな様子です！　一番右が代表の花里さんです！

この日集まったお贈りする絵手紙の一部
特養で暮らす高齢者さんに届きます！

無料で開催！認知症サポーター養成講座

次は４月８日！認知症のことを正しく理解しましょう

えがお編集長は4000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

港北えがおカフェ

～認知症の人もそうでない人も気軽に集える場所～

4/8（水）10:00～11:30

毎月８日 曜日関係なく 毎月８日です。
スターバックス コーヒー 大倉山駅前店　２階
参加費は無料　飲料代のみ参加者負担となります

毎月８日 予約不要　お気軽にどうぞ
スターバックス コーヒー 大倉山駅前店
10時開催 参加者は１ドリンク購入で

問合わせ 相談は
09083051006
kouhokuegao@gmail.com

えがおの便利屋のご案内

暮らしの困ったを1時間4400円で解決します！

えがおの便利屋は、えがお編集長が1時間4400円（出張料無料）で、日常のあらゆるお困りごとに直接対応するサービスです。誰かの手が必要な時、どんな小さなことでも丁寧にお手伝いします。

具体的なお手伝いの例をいくつかご紹介！

庭や部屋のこと

これから増える草むしりや庭木の剪定、置いてある不用物の整理や廃品回収の準備、ゴミの片付けなどちょっとした内容でも出張します。

力仕事・お掃除・片付け

衣替えのお手伝い
大きな家具の移動、窓拭き、電球の交換
お風呂掃除
植木の移動や整理
トイレ掃除
冷蔵庫の中の整理
靴箱の整理
組み立て家具の作成
部屋の片付け
など

デジタル・家電の相談

パソコンの修理や設定、操作方法、スマホの使い方の解説や詐欺防止の方法やスマホの契約同行なども実施します。わからないカタカナ語もプラチナ世代に合わせて変換してお知らせします。

ちょっとしたトラブル解決

ペットの散歩をしてほしい、や、組み立て家具を作ってほしい、はよくある依頼です。

自転車の油差しや簡単な修理、お墓参りや墓清掃の実施、チラシを配ってほしい、溝に落としてしまった物の拾い上げなど、あともう一人、男手があればという場面に安心です。

サービスの特徴

不安な人のためにシンプルで安心な価格設定です。

どこに頼めばいいかわからない・という不安解消のため、明快なルールで運営しています！

明朗会計1時間 4400円 のみ。（別に特別な技術や対応が必要なものは事前に説明し、納得してからの対応です）

出張料無料：港北区内の訪問は追加費用はいただきません。

えがおがえがおで対応

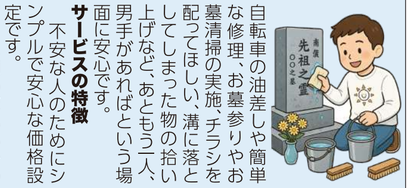
えがお編集長が、親身にお話を聞きながら作業します。

たとえるなら近所に住む、とても頼りになる親戚を1時間だけ借りるような感覚です。

どんな些細な悩みでも、まずは一度お気軽にご相談ください。

えがお編集長がお話しをお聞きすることから始めさせていただきます。

お問い合わせは
☎**0090・8305・1006　えがお**　までお気軽に。



次の川柳のお題は **むずむず** です！楽しい!?作品をぜひ投稿！

朝の気温が少しずつ緩んできましたね　これからは三寒四温。温度差の大きい日々が続きますね。それでも桜🌸🌸🌸の季節は待ち遠しいですね　港北区内にはたくさんの桜スポットがあります。なかでも新横浜公園や大尾新道、綱島公園や岸根公園、高田西公園…数え切れないほど。桜の季節を楽しみましょうね！🌸

えがお川柳

毎回たくさん♪投句いただきありがとうございます。ご新規さんも増えました。全員の句を載せることはできなくなりましたが、それはそれで嬉しい悩みなのかもしれませんね。春は何か新しいことを始めたくなる季節でもあります。皆さんのご家族やお友達にもぜひ川柳って面白いよ、やってみなよ～とおすすめくださいね。

新垣先生

ちゃっかりまたは自由　選者　新垣紀子 ✍

おつり銭ちゃっかり貯めるへそくりに　骨董品屋友より先にちゃっかり買う
買う私払う貴方でいいコンビ★
オレ払うとポイント貯めるニクいやつ
二日酔いと言いつつ飯は三杯目
値上げなしよくよく見ると量半分
お土産をちゃっかり二つ持ち帰り
遠慮せず人の好意に甘えたい
デパ地下でちゃっかり済ます昼ご飯
頭下げ割り込みポーズちゃっかりと
野良ちゃんここはわが家の庭ですが　お代わりをちゃっかり狙う末っ子よ
義理チョコのはずが嬉しいホワイトデー
隣人がタクシー乗りかけ乗せてって
団体のガイド便乗ひとり旅★
高金利ちゃっかり定期増やす妻
ちゃっかりと仏壇の金借りる日々★
割り勘かそれならビールお代わりだ
お通夜でもちゃっかり食べる寿司の味★
ちゃっかりと残り物まで持ち帰り
このバッグ甘え上手の戦利品
ごうそうさまと誘っておいてレジスルー
言わずともおやつにのびるめはなくち★
ちゃっかりと平額狙う夕暮れ時
ちゃっかりと特等席にネコちゃんが
猫かぶり爪を隠して人気者
年金のATMに孫がつく
お供えの干し柿二つ美味かった
✦　自由吟　✍

最近は妻にも抜かれる急坂で
雪降るも熊うろうきてオセロかも
怖いものトランププーチンエレベータ
厚化粧まなんてほしい雪化粧
写る皺タテヨコナナメ老い思う★
不眠症ひるるテレビつけ射かき
君のこと聞きたいけどね聞けないね
さらさらと砂金のごとく舞って飛ぶ
初ひ孫オシッコ知らせた拍手する
そんな人いたった同期そうだよね
義理チョコは遠い昔の思い出に
ドバイチョコどころかドバイラヤバイ★
今日は明日過去になるんだ忘れよう★
皆同じ方向を見る恐怖感
白黒をハッキリさせる戦女神。
神ちかし
コバ
しょうへい
シン・夜遊び
進
スナやん
茶飲ミー
なべさん
二度寝んの
のむさん
浜よう子
腹黒
はる
博子
二川徹
文太郎
歩数計
むさし
眼鏡どこ
忘物
アコたん
あっぱれ
いいね
ATM
エミリー
艶競
大木安沙
大津とも
だいちゃん
茶太郎
手のひら太陽77
泊里秋作
ナイスショット
泣き笑い
マダム
モモ
おばちゃん
勝一
キャリー
キョウコーラ
恵子
参宅朗素
渋爺
芍薬の新芽ほつほつ紅起す
保子

えがお俳壇

冴返る　または自由　選者　大垣鹿乃子 ✍

大垣先生

介護終え我が身の老いや冴返る　あやや子
マイケルを偲ぶライブや冴返る　さくらんぼ
横浜の巨船またたき冴返る　やよい
陽に出かけ帰る夜道や冴返る　敦子
犬の声闇夜を通し冴返る　澄子
冬眠ハチ重きコートを脱ぎすて軽き心で春を迎えん　容一
海風に帽子を飛ばし笑い合う米寿の旅の眩しき光　博子
帽子掛けに並ぶ帽子は横浜の青き球団　わが観戦記　夢路
お洒落して帽子を被る金曜日ディサービスも楽しからずや　夢路
横浜の蒼さをギュッと濃縮し意気揚々とベイスターズキャップ　風花
空風に帽子を被り杖をつきいざ買い物に出て行かんかな　寿山
厳寒を乗り切るために我はなる北風小僧のガールフレンド　日和

えがお歌壇

帽子を被る人の姿や思いが伝わってくるばかりでなく、人生も垣間見せてくれる歌もありました。短歌は表現されていないものも感じさせてくれるようです。

帽子　または自由　山本　登志枝　選 ✍

亡き夫の愛した帽子玄関に今も主を待つごとくあり　榊原
通院の道に馴染みしこの帽子少し深めに被りて歩む　榊原
同窓会には少し気取って選びたり淡き色した花の帽子を　よしえ
帽子脱ぎ仏壇の前に坐りたり夫と語らう心静かに　よしえ
日除け帽子を深く被りて庭仕事土の匂いに春を感じる　吉山
遺品整理と手に取る帽子に父の香の溢れて胸が締めつけられる　吉山
混みあえる朝市のなか赤い帽子目印にして夫を探せりい　吉山
窓越しの陽だまりの中に帽子編む遠く離れた彼を想いて　善美
帽子掛一つ空いてる寂しさを春の光が埋めてゆく午後　善美
鏡見て帽子を直したるのちに老いてなお良しと歩きだしたり　善美
畑の隅に置かれた主を待つ帽子案山子とともに土を見守る　加賀山
冬眠ハチ重きコートを脱ぎすて軽き心で春を迎えん　加賀山
二度寝んのむさん　浜よう子　腹黒　はる　博子　二川徹　文太郎　歩数計　むさし　眼鏡どこ　忘物　アコたん　あっぱれ　いいね　ATM　エミリー　艶競　大木安沙　大津とも　だいちゃん　茶太郎　運河添い歩きますます冴返る　浩司
手のひら太陽77冴かえる過去静止画にして巡り　かずや
泊里秋作瞬きも針のごとくに冴返る　まさき
ナイスショット泣き笑いの畳目に月の鋭き冴返る　としこ
マダム柄杓より落つる一雫冴返る　桜庭歌夢
モモ朝刊のバイクの余韻冴返る　ケイ
おばちゃん野遊びや幼馴染みの花いちもんめ　博子
勝一ご飯だよ母の呼ぶ声春夕焼け
キャリー百の種撒けば芽を出す春の畑
キョウコーラ山風がマスクを通し胃の腑へと
恵子何事も無きかに消えて雪の
参宅朗素遠目にも力あふれる猫やなぎ
渋爺目に見えぬ新芽ほつほつ紅起す
保子

今後のお題

川柳

三月末〆　むずむず
四月末〆　懐かしい
五月末〆　洗う

俳句

三月末〆　猫柳
四月末〆　ぶらんこ
五月末〆　鯉のぼり

短歌

三月末〆　ブランコ
四月末〆　おたまじゃくし
五月末〆　道

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・3・102
えがおス増係・宛
FAX(299)6432

文璋投稿専用QRコード（スマホ用）
文璋投稿専用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 35

怖い詐欺を見抜く！方法！

これでもか！これでもか！に、同じ内容が載っていないおしらせは。

⑱スマホの画面が突然ウイルス感染の表示とともに鳴り響く。

⑲警察官がLINEやビデオ通話で連絡してくる。（警察は絶対にしません）

えがお編集長の渾身の標語をここに書きます！

急いで！は、すべて詐欺だと思いなさい

「本日中」「利用停止」は、あなたを慌てさせる罠。

スマホでの青いリンクは慎重に！

メールの青い文字（URL）は、偽物の入り口。いつも使っている「公式アプリ」から開くのが鉄則です。

プリペイドカード買えー！は全部詐欺

警察、役所、有名企業が、コンビニでカードを買わせることは絶対ありません

不安なことがあるときは一人で判断しないでえがおに連絡を！！判断ぐらいは無料！09083051006まで電話してください！

①利用停止・不正アクセスなど、怖い言葉で不安を煽っている。

②1億円当選！還付金など、身に覚えのないおいしい話である。

③宛名がお客様など。本物の企業なら、あなたの氏名を記載します。

④日本語がどこか変。（例：をがおになっている、漢字が中国風など）

⑤本文にリンク（URL）があり、そこから手続きさせようとする。

⑥送信者のアドレスがデタラメ。（名前をタップして英数字の羅列なら偽物）

⑦ショートメッセージ（SMS）で届く。銀行や宅配便の不在通知は特に危険。

⑧xyz、topなど見慣れないURL。（公式はホームページは、jpや、comが一般的）

⑨メール内のどのボタンを押しても、同じログイン画面に飛ばされる。

⑩コンビニで電子マネー（カード）を買ってと指示してくる。

⑪クレジットカードの番号を写真に撮って送れと言ってくる。

⑫暗証番号や合言葉をすべて入力させようとする。

⑬誰にも相談しないでと、家族や警察に連絡するのを止めようとする。

⑭確認コード（4桁～6**桁の数字**）を教えるよう要求してくる。

⑮**国税庁や裁判所**を名乗る。公的機関はメールで督促しません。

⑯**荷物を持ち帰りました**という通知。注文していないなら詐欺です。

⑰**公式サイトのお知らせ**

えがおのスマホ パソコン救急隊

えがお本間という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　3/15～4/14まで

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

３月は春惜月、４月は花残月ともいわれますが、卒業、入学、転勤、入社など別れと出会いの多いこの時期にぴったりの異名です。
お彼岸にはご先祖様に手を合わせ、日々に感謝し、これからも「えがお」で日々過ごせるよう祈念なさってみてはいかがでしょうか。

子	決断は四月に入ってから	午	何事も流れを信じて無理せずに
丑	意見の対立あれどまずは相手を理解	未	優しい気持ちが福を呼ぶ
寅	寅心配事は考え過ぎずにいれば必ず解決	申	今月は運気絶好調！何事もスムーズに
卯	時間と気持ちに余裕を持つこと	酉	心が不安定になりそうな時は深呼吸
辰	今は動かず充電期間にしてみては	戌	後半は気を抜かず地に足をつけて
巳	欲張らず損して得(徳も)取れ	亥	慎重に再確認しながら前進

100歳まで加入できる
助け愛の
入院共済

月掛金	入院1日見舞金	1～35歳	36～55歳	56～75歳	76～100歳
1,000円		5,000円	4,000円	3,000円	2,000円

※上記は1口の場合で、新規加入時は2口まで入れます。
運営団体:勤労者同盟共済センター　（公式）勤労者同盟　検索
〒130-0012　東京都墨田区太平1-30-4
パンフレットおよび申込書の請求先　☎03-6240-4861

えがおプラチナ世代は朝起きたら外に出て日光を浴びて体内時計をリセット。毎日の食事と睡眠時間はとても大切です。薄めの春色の重ね着で気分も気温も調整。外出時は軽い上着を忘れずに。近場の桜散歩を楽しむときに最適です。岸根公園の桜や菊名桜山公園がおすすめです。そっと歩く自宅付近にも意外な桜🌸🌸🌸に出会うことも。ゆったり歩いて気分転換をしましょうね！　水分をこまめに。小さな習慣で心と身体を労わることが大切ですよ。健やかな春をお過ごしくださいね！

これでもかというくらいに「詐欺」が変化しています。オレオレ詐欺と言われていた頃とは雲泥の差。人を騙してお金を奪い取る。心が折れてしまいます。でも詐欺被害に合わないためにはやはり「一人で対応しないこと」です。不審な電話で相談先がなければそがおまで↓お電話！を