えがお　2月号　港北区限定

彩りあふれる豊かな生活をもう一度取り戻す

第37号!お陰様で3周年!
4年目を迎えてこれからも
えがおをどうぞ宜しく
お願い致します!!

一般社団法人地域コミュニティ振興協会
〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町423-3 菊名台ハイム102 ☎090-8305-1006 FAX 045-299-6432
投稿や問合せ　掲載や取材の希望はえがお編集部までお気軽に　✉ info@kouhokuegao.com

今西 行男さん 91歳

CONTENTS

表紙　今西 行男さん
えがおdeフラチナFASHION塾
みど＊リンク
カーレット
区老連情報
ベテランケアマネの介護相談所
えがお文壇
川柳 俳句 短歌　真龍堂占い
港北区見どころ探訪 東照寺
えがおのひろば
えがおの先生　越前 吉子先生
えがおひろば　編集後記

えがおは無料新聞ですぜひお友達に配りください

港北警察署からお知らせ
自宅にキャッシュカードを取りに来ることは有りません!
港北警察署 546-0110

えがおの掲載内容はコロナ禍による対応の変化で記載通りに実施できないもの含まれます。参加・申込みなどはご自身で確認をしていただくよう宜しくお願い致します。

えがおひろば　みなさんのお知らせを掲載するページです。情報掲載は無料です。ぜひお早めにメールや郵便、ファックスなどでえがおまで情報をお寄せ下さい。

夫婦仲良く を大切にしています

今西 行男さん（いまにし ゆきお）
昭和4年12月15日生まれ91歳

5歳ころの今西さん

宮崎市上野町2丁目で二人兄弟の兄として生まれました。父は戦前、教師だった人で戦後、公認会計士になり事務所始めました。行男さんは小さい頃から腺病質だったので小学校は休みがちでまともに通学できたのは6年生だけだったそうです。

学校が終わってから同級生が勉強を教えに来てくれることが多かったそうです。

中学生の時には体調が快復して3年生の時父親が高校の校長になる関係で延岡から宮崎に転校してきた。学徒動員とき、宮崎空港の丘を作っている時に盲腸になり倒れる。

母は切らずに治しましょうと頼み込みましたが、緊急で何とか手をすることになりました。こちらも3ヶ月半かかって治癒。それでも体質があまり強くない

60歳ころの今西さん

50歳ころの今西さん

旧制中学から宮崎大宮高校に入学し、大分大学の第1期生として経済学部に入学しました。この頃の趣味は将棋。父が小学校の時から病気がちだからと教えてくれたのがきっかけで宮崎県下の将棋大会で4位になったこともあるそうです。昭和32年県大会に出場して3段となりました。

大学を卒業して母方の祖父母がやっていた海産物問屋で10年働きましたが、時代の波に合わせて問屋は廃業になりました。

65歳ころに将棋の会に参加して

85歳の時にねんりんピック山口大会に横浜の代表として参加し、銅メダルをもらう。麻雀も大学の頃から始め、今でも楽しんでいる。

今は幸せですかと尋ねると「平々凡々何事もないことこそ幸せ」と穏やかに語ります。6人の孫の成長が楽しみ。

これからやりたい事は「麻雀や将棋などもっともっと強くなっていきたい」と語ります。

これまで支えてくれた奥様について「妻は何でも自由にやらせてくれる。妻も娘もあまり麻雀は好きな方ではないが、黙認してくれているんだ。ただただ感謝しかない」と語ります。

わがままを許してくれてありがとうと語る今西行男さん。

人を笑わせることが大好きで「朝起きて夜寝るまでに昼寝して時々起きて居眠りをする」と言いながら、周囲をにこりえがおにしてしまう優しいお人柄です。

居宅介護支援・訪問介護・福祉用具
港北ケアプラン
地域に愛されて16年
045-540-2861
ケアマネージャー募集!
（正社員・パート）
未経験者歓迎
月給23万以上～（経験年数による）
ボーナス2.5か月/年（昨年度実績）社保完備
週休2日制　登録ヘルパーも同時募集
〒222-0037 横浜市港北区港北区大倉山 6-5-14

ココセトデンタルクリニック
歯医者さんが自宅まで来てくれます
入れ歯が合わない　食事が細くなる　口臭が気になる
障害や病気の人ほど口腔ケアを行いにくく、治療が必要な状態になりやすいのです。訪問歯科診療を受けて長年のお口の悩みを解消できた人も少なくありません。
予防歯科 悪くなってからでなく悪くならないように!
☎ 045-430-4618
〒222-0021 港北区篠原北 2-1-10-1F
JR 横浜線　東横線　菊名駅西口徒歩 1 分

訪問マッサージ
～ご自宅まで訪問します～
リハビリ・機能訓練
はり・きゅう・マッサージ
◆ 首・肩・腕・腰・膝に痛みやシビレがある
◆ 麻痺や拘縮、浮腫み等で動かしづらい
◆ パーキンソン病・脳疾患後遺症・その他難病
◆ 健康保険証が使えます（医師の同意が必要）
からだ元気治療院　横浜港北店
☎ 045-620-0597
https://www.ogawa-hompo.com
お試し体験受付中!!

えがおひろば

キラキラ!輝く港北区の星! あなたの近くにいる身近な先生 えがおの先生

登録番号 021　臨床美術士

越前 吉子（こしまえ きちこ）先生

↑アルミのワイヤーに新聞紙で形つくり、石膏テープでしあげた**ファンタスティックとなかい**と越前先生

武蔵野美術大学造形学部卒で臨床美術の経験10年以上。臨床美術は美術を通して脳を活性化と認知症の緩和が目的。現在では幼児・子ども・企業内研修でも広く活用され、メディアでも注目されています。現在研究機関と連携して神経を活性化させ記憶を呼び覚ます効果を検証中。

道具は全て用意してあるので、手ぶらで臨床美術を体験可能です。一番大事な事は「ちゃんとした作品を作らなくても良い」ということ。うまく描くことも模写することも不要。　好奇心を持って挑戦する人にはぴったりです　毎月違う素材・テーマ・手法に触れることができます。その日のテーマに「全て吐き出してヘトヘトになって帰ってもらいたい」と越前先生。

一番嬉しいのは、できた作品を持って帰って飾ったり、家族に見せたときに「素敵ね・うまいね・なんかいいね」と褒められたとき。そして「先生に見せたかった!」と写真を撮って送ってくれたりすることだそうです。

教室情報　いきいきアート

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）　手ぶらで参加できることが可能です
お問い合わせ・お申し込み ☎080(5418)5071

えがおの先生になりたい　越前先生への希望、お願いは ☎090－8305－1006　えがおでも受け付けます!

街かど相談カフェ

港北区在住の専門家のお金・家族・住まい・こころ・介護等のお悩みや困り事の無料相談　2月4日(木) 10時～13時 高田・ゆずの樹(高田東3-11-17)問い合わせ事務局の湯口さん(行政書士)☎090（1035）2787 他の専門家にもお繋ぎします!

ロコモ予防教室

出張版下田元気塾　ロコモ予防教室@いきいき会館「ロコモティブシンドローム」筋力低下・骨や関節の障がで日常生活に支障をきたすこと。積極的に身体を動かして元気に過ごしましょう!　2月9日(火)と3月9日(火) 10時～11時・日吉本町西町会館「いきいき会館」(グリーンライン日吉本町駅上)定員先着10名(2回とも参加できる方)講師：三村良輔(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)参加費無料・マスク着用・上履き持参・動きやすい服装で申込み：1月18日(月)10時～☎ケアプラザへ☎(563)0081

城郷の桜

城郷小机地域ケアプラザ桜サクPROJECT～みんなで咲かせよう！城郷の桜～こどもから大人、そしてお年寄りまで、みなさんに作っていただいた桜のペーパーフラワーをケアプラザにかざります。建物の外から見ることができますよ！　3月8日(月)～4月9日(金)お問い合わせ 城郷小机地域ケアプラザ☎(478)1133　共催：城郷地区青少年指導員協議会協力：愛宕町内会・大島表具店・お助け隊・小机小学校おやじぼうハウス・民生委員児童委員協議会

記載内容が変更になることがあります。参加前に必ずご確認ください。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り支援する応援者を養成する講座　講師：コスガ聡二(全国認知症カフェガイドブック)著者。フリーカメラマン。地元・港北区で「認知症のイメージを変える図書館のつどい」の企画担当。2月3日(水) 10時～11時半・大豆戸地域ケアプラザ無料※マスク着用当日体調不良時は参加不可申込み・お問合せ大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911

歯の健康・介護保険の話

大豆戸・新横浜地区地域出張講座・出張相談会　心身・健康に関する講座～歯のお話をメインに介護保険情報も～講師：港北区在宅歯科相談室(港北歯科医師会)2月25日(木) 10時～11時・菊名ハイツ集会室・要予約先着15名※マスク着用・飲み物※当日、当日体調不良時は参加不可。主催：大豆戸地区民生委員児童委員協議会・お問合せ・お申込み：大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911

川柳講座

笑いは心のストレッチ！ユーモアや感動を五七五の言葉にのせましょう！今年のお題は【文具いろいろ】ひねって笑って！川柳講座2月13日(土) 13時～15時半参加費300円定員8名　申込受付中　☎受付のみ横浜市師岡コミュニティハウス☎(534)2439

みんなでラジオ体操

コロナに負けるな！気軽に参加！2月17日(水)9時半～10分くらい　ラジオ体操第1をやります！(雨天中止)場所は菊名コミュニティハウス・申込み不要・無料・マスク着用・必要なら飲み物持参※当日体調不良時は参加不可　主催：大豆戸地域ケアプラザお問合せ・大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911

人生のセカンドステージ

人生100年時代～変化するセカンドライフへの対応～講演会とう暮らす？人生のセカンドステージ地域の情報も満載参加会場が選べる(オンライン体験)2月28日(日) 10時～12時【10万時間】をこえるといわれる定年後の自由時間をどう使うのかは自分次第。これからの豊かなセカンドライフとは？今だからこそ、考えてみませんか。会場①A港北区福祉保健活動拠点・定員30名②B中継会場は各地域ケアプラザ定員各10名。②篠原・③下田・④大豆戸・⑤樽町・⑥日吉本町・⑦新羽地域ケアプラザの地域ケアプラザ⑧高田コミュニティカフェゆずの樹(協力：高田地域ケアプラザ)講師：松本すみ子氏(シニアライフアドバイザー)問合せ・申込み港北区社会福祉協議会☎(545)2246

合気道会員募集

ゼロから初めて本物の合気道を発見しませんか　会員募集場所　神奈川県立武道館締切2月10日(水)必着往復はがき・メールで①港北地域学第3回②動画配信希望か③千住所・氏名☎記入・宛先・問合せ　港北区豆戸町26-1港北区民活動支援センター☎(540)2246

ガイドツアー

小机に見る戦国武将の足跡を巡る2月24日(水)集合小机駅改札口前9時半コース芸松院→本法寺→小机城址→鶴見川流域センター→小机駅(解散12時半頃)(行程：約4.5キロ)参加費300円人数50人(応募者多数抽選)締切2月12日(金)必着応募はがきかメール「小机」ご住所・氏名記入・宛先・問合せ　港北区大豆戸町26-1港北区民活動支援センター☎(540)2246

サロンみち

お継様の折り紙・講師：山本さん2月15日(第3月) 10時～12時まどスペース結参加費300円ワーカーズコレクティブ路☎(561)3030

港北地域学

第3回「港北の交通・物流の移り変わり～川と鉄道と道路から生まれた港北～」2月17日(水) 13時半～15時半　港北区役所講師：平井誠二氏(大倉精神文化研究所長)参加費500円定員15名(応募者多数抽選)締切2月10日(水)必着往復はがき・メールで①港北地域学第3回②動画配信希望か③千住所・氏名☎記入・宛先・問合せ　港北区豆戸町26-1港北区民活動支援センター☎(540)2246

剪定講座

緊急事態宣言のためえがおに記載された内容は今後の情勢により実施・開催などが延期・中止されることがあります。お出掛けになる前に必ずお電話などでご確認ください。

基礎から学ぶ剪定講座～剪定の基本を理解し、実践で学べる講座。2月6日(土)時間10時～12時半・樽町地域ケアプラザ樹木の剪定の基本と実習：講師：原田聖也氏(園芸アドバイザー)定員：15名(先着順)持ち物：剪定バサミ・水分汚れてもよい服装参加費500円受付中※雨天・室内講義を予定☎(532)2501

大好評の港北区民交流会!
えがおdeおしゃべりオンライン

2月は4日・18日(木)19時～
※30分前から接続の相談開始

えがおまつり練習会で大好評!
プラチナ世代中心「おしゃべり会」話題のZOOMを使用して交流しましょう。スマホ・タブレットで下のQRコードを読みとりましょう。わからない時は30分前から、えがお☎090(8305)1006までご相談ください。難しいかもしれませんが、コロナ禍だから挑戦!!自宅でも地域や遠くの家族や親戚と交流できるチャンス!プラチナ世代こそ主役のインターネット通話・ウエブ会議・です!この機会にチャレンジをしてみましょう!

https://us02web.zoom.us/j/86854385737?pwd=ekFjTFFSeEloTnRGYUJRRkJkQ1ZKZz09

認知症サポーター養成講座オンライン

2月8日(月)13時～15時オンライン(スマホ・パソコンOK)無料開催!認知症の理解が進むとあなたの街がより住みやすい街になります!申し込み必須☎090(8305)1006えがおまで

えがおの講座　第4弾
携帯・パソコン・スマホ・ビデオ通話の出張講座

出張講座はオンライン。コロナ禍で時代についていけるかわからないことだらけ。えがおは初歩の初歩からやさしく説明。電源の入れ方・音の出し方・離れて暮らす孫とのビデオ通話！どんなことでも訪問してあなたのご指定の場所で詳しく説明します！料金は何人でも1時間3000円。申し込み☎090(8305)1006出張講座係まで。

またまた

えがおを記って健康増進！ボランティア募集中
えがおでは**記布ボランティアを募集中!**家の周りや知り合い、知人や親しいお店などに配布してくれる人募集中!　編集部090(8305)1006

港北区限定!プラチナ世代交流フリーペーパー**えがお**
令和3年2月号(第37号)
2021年1月15日発行(毎月15日)
一般社団法人地域コミュニティ
振興協会　〒222-0032
横浜市港北区大豆戸町423-3-102
info@kouhokuegao.com
TEL 090-8305-1006
FAX 045-299-6432
克美企画　編集長 本間 克之

えがおの活動を寄付で応援!
横浜銀行　菊名支店(395)
普通　6059770　克美企画
本間 克之　どうぞ宜しく!

編集後記

無料!令和3年1月31日まで!
訪問歯科検診
対象者：横浜市内在住で歯科健診に行くことができない75歳以上で要介護3以上の方。
内容は歯科医師による歯科健診＆歯科衛生士による歯科保健指導　診療・治療は対象外
自己負担：無料
申込方法：下記問合せ先までお電話ですまたはお問い合わせください。
「訪問歯科健診」に関する問合せ・申込は
港北区在宅歯科相談室
電話 FAX
045-543-5510
-在宅要介護者訪問歯科健診事業-
横浜市・(一社)横浜市歯科医師会

大倉山
あかまつ皮フ科
Okurayama Akamatsu Dermatology
お肌のお悩みや皮膚のトラブルなら
女性医師の当皮膚科へ
どうぞお気軽にご相談ください。
☎ 045-717-8200
〒222-0037
横浜市港北区大倉山 3-26-6　三保クリニックビル 1F
東急東横線大倉山駅よりエルム通り方面徒歩 5 分
駐車場・駐輪場完備

つむぎサロン
1/21・2/11 は zoom でチャーミング体操!
『誰かに聴いてほしいな』と思ったらどうぞお気軽に
1/21・2/11・18（木）
13 時 30 分～14 時 45 分まで生姜地域ケアプラザです！詳しくは下の QR コードからお問い合わせください！
予約してね！
鶴見行きバス　市営 38.41 系統安養寺前下車
どなたでも参加できます！
介護者の心が休まるサロンとして LINE QR コード
ミニ講座やワークショップも開催しています！
お問い合わせ 080-5094-5441

相続が発生する前に
遺言書の準備、民事（家族）信託、任意後見契約等のご相談　認知症への法律的対応・準備のご相談。
相続が発生したら
不動産の名義変更や預貯金の解約、戸籍取集等のご相談　お気軽にご相談下さい。
司法書士 佐伯啓輔事務所
横浜市港北区新横浜 2 丁目 1 4 番地 4
シルバービル　JR・横浜市営地下鉄
ブルーライン新横浜駅徒歩 5 分
E-mail　saeki@athla.jp
お電話 045－475－1279