えがお　7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

港北区老人クラブ連合会
健康・友愛・奉仕の精神を掲げて、老人福祉法に基づき活動し、4600人以上の会員がいます。
令和3年度は60周年の記念の年です。
コロナ禍だからこそ様々な活動を通して会員同士の交流が大切です。ぜひ会員になりませんか。
電話　547-6506(FAX共通)
番号の間違いのないようにお願い申し上げます

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

吉原 容子さん 87歳

CONTENTS

表紙　吉原 容子さん 87歳
えがおdeプラチナFASHION塾
大曽根小学校陶芸クラブ
絵手紙　遊香里
着物整理帖ワークショップ
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　真龍堂の占い
港北区見どころ探訪　新横浜公園
えがおのひろば
えがおの先生　佐伯啓輔先生
講座案内 スマホ講座 編集後記

港北警察署からお知らせ
詐欺の電話が多発しています
不安なときは迷わず
港北警察署 546-0110

自分らしく 人に優しく 自分に厳しく

吉原（よしはら） 容子（ようこ）さん

昭和8年7月19日生まれ87歳

川崎の駅に近い東田町で誕生。6人姉妹の次女として育った。

戦時中は父親の故郷の大倉山へ疎開。

父親はデパートの取締役であった。戦時中は農家の物置を改造して生活をした。

父親が卒業した大綱小学校へ転入。戦争も終わり、当時から東横線は満員電車で、子どもの電車通学を心配した父親が近くの大倉山女子高校へ進学した。

18歳の吉原さん 明るく元気な女性

本人はピアノを習うことを望んだが親からお琴を勧められ、中学1年から習い始めた。

高校卒業後ドレスメーカー女学院に2年間通った。

早く社会に出て仕事をしたかったが、親に許してもらえなかった。

当時、電気掃除機が初めて世に出て誰も使かったことが無い時代に、親に内緒でその宣伝の仕事に応募したところ採用された。

吉原さん23歳　着物がお似合です

お寺や有名人のお宅に訪問し説明をすることが楽しくて毎日がルンルンの2年間。

25歳の時に姑に懇願され結婚し、2児の母になった。そんな中で40代に筋腫を悪化させたが、無事生還した。

我慢強い性格が災いし、死の寸前であったことで「我慢強いのは自慢にならぬ」と教訓を得たそうです。

手術後は身体も気分もすっきりとして旅行などを楽しむことができるようになった。

それからの人生は本人も楽しみながら、地域や他人に尽くす生活に喜びを見出している。

イトーヨーカドー綱島店の開店スタッフとして5年間働き、充実した時を過ごし、また良き友人もできた。

働く・社会に出る・人のためになる・これが最大の喜び。人の喜びは自分の喜びという気持ちで生活できることに感謝と語ります。

66歳　孫の初参りのとき

60歳で夫が他界。

人生なかなか思うようにいかないもの。

しかしそんな中で何か充実した生活を取り戻そうと73歳から水彩画を始めた。

15年経った今では生きがいになる位に夢中になることもある。友人の紹介で大倉山の喫茶ぽるく(詳細は左記)で展示が決まった。

80歳のとき　水彩画に夢中です

88歳になろうとする今、健康の秘訣は規則正しい生活と朝の軽い運動が大事と話してくれます。

大切にしていることの一つに幼馴染がいます。「大綱小学校で一緒だった近隣の友達と今でも仲が良く、これから先も楽しい仲間であるとのこと。物のない時代を一緒に過ごした子供時代の思い出を語り合い、今でも【ちゃん付け】で呼びあうことのは嬉しい」と語る。

幸せですか、と尋ねると「とっても幸せ。このままで大満足です」と語る。

これからのプラチナ世代にアドバイスをとお願いすると「自分らしく人に優しく自分に厳しく」と答えてくれた。

吉原容子さん水彩画展
喫茶ぽるく　6月28日(月)~7月29日(木)8時~18時まで　大倉山2-7-47-102☎(710)0575(7月6日臨時休み)

✿港北区歯科医師会
歯科医院への通院が困難な方へ
ご自宅や施設で歯の治療が受けられます
お口や歯のお困りごとなど、何でもお気軽にご相談ください。
入れ歯が合わない！痛い！噛み合わない
港北区在宅歯科相談室は「港北区にお住まいの方」のための訪問歯科の窓口です。
この事業は神奈川県からの委託により港北区歯科医師会が運営していますので安心です。
保険の範囲で治療可能！
相談はご本人・家族からも OK！
港北区在宅歯科相談室
URL https://kohokudent.com/
TEL FAX 045-543-5510
月～金曜日　9:00～12:00 / 13:00～17:00
QR コード

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
港北区新横浜 1-18-3-501　お試し体験受付中!!

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も含まれます。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。　えがおを区内のお知らせに活用ください。　広告に対する問い合わせはえがおの取り扱い　克美企画 090(8305)1006 までお気軽に

えがおひろば　掲載情報はコロナ禍における状況変更で内容が大きく変更されることがあります。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。〒222-0032　港北区大豆戸町423-3-102　えがお　まで

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 026 司法書士

佐伯（さえき） 啓輔（けいすけ） 先生

新横浜駅から労災病院への道沿いで司法書士事務所を開業してます。

相続手続・遺言書作成のお手伝いに特に力を入れております。

葬儀などで心身ともに疲れているところに、さらに法律や各種手続きは大変な負担になります。

その時にこそ、私共のサポートが負担軽減になれたら幸いです。

予防の大切さをお伝えしております。

事前に対策をうっておく=**予防**のためのアドバイスに力を入れています。予防のための手段は、病気でいうとワクチンのようなもの。争いを防いだり、ひどくなることを防ぎます。

相続が争いごとになると、時間もお金も失われ、何よりも家族や関係する人との信頼関係が失われる事が多く、戻ってきません。

相続の世界では昔から一番効果的なワクチンは『遺言書の作成』です。　なかなか筆が進まない、腰があがらない、という方に簡単な"遺言書アンケート"にご回答いただき、最適な文章を提案させていただくサービスもご提供しております。

耳寄り情報！ 2024年を目処にご自宅等不動産の相続登記(名義変更)が義務化されますので、ご注意ください。

是非、お気軽に一度ご連絡ください。

司法書士 佐伯啓輔事務所
港北区新横浜2丁目14-4 シルバービル
電話　045-475-1279　FAX　045-470-5147

えがおの先生になりたい　佐伯先生への依頼は
☎090−8305−1006　えがおでも受け付けます！

えがお ひろば

こうほく街かど相談カフェ
港北区在住の専門家による無料相談会に加え、特別イベント「クオーレアート(頭の中の見えない世界を表現するアート)体験会」開催！体験会1000円(材料費込)開催は7月1日(木) 10時~13時(体験会は11時~12時)高田・c(高田東3-11-17詳細・ご予約は事務局・湯口(行政書士)まで　☎090(1035)2787　お気軽にどうぞ

食品・日用品提供
ご家庭に眠っている食品や日用品雑貨等をご提供いただき、こども食堂、一人親支援活動に使わせていただきます。食品はそのまま活用し、日用品等は再利用品として国内外のオークション等を通じ必要な方へお届け、その収益金を子ども食堂等の食支援活動に寄付します。問合せNPO法人セカンドリーグ神奈川　☎(470)5564までお気軽にどうぞ。

ワンちゃんのシャンプー
蒸し暑い季節です！ワンちゃんの肌は清潔さが健康に直結！地元綱島のワンちゃん出張シャンプーを利用してワンちゃんの健康維持を。自宅や指定の場所に来てくれるので老犬でも車がなくても安心です！**えがお**をみた！で先着5名出張料無料　アイドッグよこはま港北　杉本さん☎(543)8083　小型犬3850円からとお得です！(PR)

城郷探検 地域を知ろう
全6回・月1回土曜日・第2回7月24日(土)13時~15時・「城郷地区の民族芸能」講師:岸根囃子連・鳥山町囃子保存会の皆様・城郷小机地区センター・参加費:無料・定員:キャンセル待ちのみ受付中　第3回~6回の日程、内容は問合せ↓☎(478)1133

みどりの風展
みどりの風展~かれんにおからさんがやってきた!~7月6日(火)~7月16日(金)(土日休廊)　10時~17時(最終日は15時半まで)展示・絵画・刺繍作品展示、手作り製品・菓子等の販売・ギャラリーかれん・大倉山1-11-4大倉山駅左に1分☎(543)3577

おでかけミエル
おでかけミエル(横浜市生活支援補助事業サービスB)毎週月・水曜10時~12時・健康体操・講座・手仕事などをしながらみんなで楽しくおしゃべりしましょう。コロナ対策で予約制人数制限あり。参加費200円(お弁当お持ち帰り可能です・500円)申込み・問い合わせ☎(717)678までお気軽に　(月~金10時~15時)街カフェ大倉山ミエル・大倉山4-36-26

ほっとスペース☆ひよし
7月28日(水)　13時~14時半みんなの交流サロン・地域の人の仲間作りの場・定員15名(先着順)日吉本町地域ケアプラザ・参加費100円申し込み6月29日(火)　10時~☎(566)0360小松田さん

下田健康教室
①腰痛体操教室6月23日(水)　10時~11時②さよなら膝痛運動予防教室7月28日(水)　10時~11時※①②両方参加は不可。どちらかをお選びください。定員①②とも先着10名講師：沓澤克樹(くつざわよしき)氏(山本記念病院理学療法士)下田地域ケアプラザ申込み・6月1日(火)10時~☎(563)9081

エルムフォトクラブ
大倉山エルムフォトクラブ特別企画・創立25周年記念写真展・昨年25周年で特別企画の記念写真展を開催！7月13日(火)~19日(月)10時~17時(初日13時~・最終日~4時)大倉山記念館ギャラリー・入場無料・出展者・特別出展講師・有賀由一　秋元正人　池内一好　大石美代子　奥村静夫　金子武義　畔柳卓　島良子　髙橋勲夫　武田由治　鶴谷典子　徳武淳次　水上洋　三谷亨　山田五郎　藁科李枝　問い合わせ☎090(7281)1140

認知症サポーター養成講座
認知症になるとどうなるんだろう…自分では何もできなくなっちゃうんだろうか…具体的に知ることで、モヤモヤしていた不安感を少しずつ減らします。より暮らしやすい家庭や地域にするための認知症サポーター養成講座。大豆戸地域ケアプラザと菊名コミュニティハウスの共催事業。6月29日(火)　10時~11時15分・申込み6月15日11時~開催場所へ・問い合わせは各開催場所　大豆戸地域ケアプラザ☎(432)4911と菊名コミュニティハウス☎(401)4964　までお気軽に。

男の貯筋ミニ講座
これから筋トレをはじめたいという方大募集！足腰を鍛えるコツを教えます。7月16日(金)13時半~15時・定員15名(はじめての方優先)参加無料・対象60歳以上の男性(綱島・樽町・大曽根・師岡地域にお住まいの方優先)講師は佐々木恵・愛氏・申込み6月1日(火)~6月30日(水)17時締め切り選考結果7月10日(土)までに樽町地域ケアプラザ☎(532)2501

木曜午後の健康ヨガ
7月よりヨガの新講座が始まります。「続けられるヨガ」で心とカラダの健康作りをスタートしましょう。はじめての方歓迎・7月8日・22日・29日、8月12日・26日、9月2日・23日・30日(すべて木曜)全8回13時半~14時半対象18歳以上・参加費4000円定員12名(先着)申込み6月16日(水)10時~来館・☎受付・問い合せ・城郷小机地区センター☎(472)1331

エコ袋作り
トールペイントで描くエコ袋作り花柄の下絵をバックに写し、専用の絵の具で描いた「エコ袋」作り。7月30日(金)13時~15時・定員10名(先着順)補欠2名・材料代500円・申込方法7月15日~参加費を添えて受付で申込(袋サイズ縦45×横36センチ)問合せ・菊名寿楽荘☎(433)1255

シニアストレッチ教室
まだまだ元気なシニア向けのストレッチ教室・ゆったり！気持ちよく！全身隅々！曲げて伸ばして心も身体もすっきりリフレッシュ！「笑顔」で運動を楽しむ若返りプログラム。インターネットが繋がれば、自宅からでも参加可能※参加が不安な方は、要相談講師谷川さん・参加費・体験参加1000円・まとめて参加8500円(全10回)7月8日~9月16日　毎週木曜日開催予定(8月12日のみ休講)15時50分~16時50分・お問い合わせ横浜市港北スポーツセンター☎(544)2636

椅子に座って健康ヨガ
ヨガはサンスクリット語で「つながり」心と体が繋がっている状態。心身の緊張をほぐし、適度な距離をとって楽しく身体を動かしましょう7月30日(金)10時~11時　下田地域ケアプラザ定員先着10名・費用無料・講師鈴木孝子氏(ヨガ・インストラクター)申込み7月5日(月)　10時~☎(563)9081　まで

大募集！園芸ボランティア
大募集・園芸ボランティアお花が好き・土いじりが好き・ちょっと時間が空いた・なにか始めてみたい方！篠原地域ケアプラザ☎(423)1230

元気に歩ける体力づくり
歩力アップ講座・歩く力をアップし健康で楽しい生活を目指す講座・第2回　7月9日(金)フットケア・身体の土台である足の健康の大切さ、ケアの方法を学びます(全5回月1回・金曜)対象60歳以上・参加無料・13時~15時・キャンセル待ちのみ受付中　上履き持参　申込受付中城郷小机地域ケアプラザ日程、内容は問合せ☎(478)1133

ひげじいの紙芝居
本格派の迫力ひげじいの紙芝居・役者経験もあるひげじい・おおもりあつし氏の拍子木の音で始まる迫力満点、昔ながらの雰囲気で、昔話中心に楽しむ紙芝居の時間7月10日(土)　11時~11時半菊名コミュニティハウス定員13人参加費　無料・申込☎(401)4964・6月26日(土)　10時~先着順です

マリンジュエル
マリンジュエル(海からの宝石)~サマーサンドアレンジ~①7月17日(土)中級編・午前の部10時~11時半・午後の部13時半~15時・参加費4000円　②7月18日(日)初級編10時~11時半参加費3000円※初参加の方を優先定員各回10名・講師・重田章子(ヒビヤフラワーアカデミー)申し込み6月16日(水)10時~☎(544)1881

認知症サポーター養成講座オンライン
7月8日(木)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
コロナ禍で時代はオンライン。けれど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。
問い合わせは**☎090(8305)1006　えがお出張講座**まで
えがおでどうぞ

えがおを配って健康増進！ボランティア募集中
えがおでは**配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

えがおのイラストは「**きじまりえ**」さん！いつも感謝です！

編集後記
先日、夫婦で富士山の須走口五合目にドライブ。目的は古御岳神社。ここは天国のお父さんお母さんの思いを感じることができる場所。両親が「好きなことをしなさい・何をしても応援する人は居てくれるよ　横を見なさい」横には妻がニッコリと微笑んでいました・感謝！

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！

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7月号(第42号)
2021年6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

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

おかげさまで 創業 90 周年
＜ごあいさつ＞
先代相澤繁・芳が当地にて“日吉堂薬局”を昭和 6 年に開局以来 90 年に亘り変わらぬご支援・ご愛顧賜りますことと心より感謝申し上げます。
今後とも社員一同、地域の皆様の健康な生活を確保する「かかりつけ薬局・薬剤師」としてご期待にお答えするために精一杯努力いたす所存でございますので宜しくお願い致します。
東横線・日吉駅前中央通り・歩1分
処方せん調剤　有名医薬品
営業時間　月曜～金曜 AM9:00～PM7:00
土曜 AM9:00～PM3:00
定休日：日祝祭日
日吉堂薬局
〒223-0062
横浜市港北区日吉本町 1-20-13
TEL(045)561-2066
FAX(045)564-3380

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、戸籍収集等のご相談　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１４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
ご自宅、その他への出張によるご相談にも対応いたします。