



吉野町だより

<http://www.yoshinocho.jp>

第199号

令和2年10月

1,200部発行

発行責任者：松井清志

TEL 090-7940-2365

FAX045-261-2950

matsui@yoshinocho.jp



吉野町子ども部

コロナ感染予防対策のため低学年、高学年の二つの時間帯で行います。当日の検温で37度以上だと参加できません。子ども部の皆さん、手洗いとマスクを着用して、しっかりウイルスを防ぎ、体調万全で元気に参加してね。コース、時間帯等の参加詳細は、10月12～17日の間に吉野町こども部員にチラシを配布します。

さくらサロン再開しました!!

10月より毎週木曜日のさくらサロン再開します。午前10時～午後5時迄、どなたも自由に参加出来ます。コロナ感染症拡大防止のため定期的な換気、密集を密を避けるため入室の人数制限する場合があります。参加前の検温をお願いします。サロンはセルフのデイサービスともいえます。マージャンやるもよし、友達を誘って楽しいことを自分達で考え、遊んで下さい。利用者は、マスク着用、手洗い消毒に心がけて下さい。大声での会話、多人数での会食はご遠慮下さい。

南区役所 フードドライブにご協力を!

まだ食べられるのに処分されてしまう食品を集め、有効活用する団体に送ります。家庭で余っている食品があれば寄付して下さい。

募集期間 10月19日(月曜日)～10月30日(金曜日)

実施時間 8時45分～17時(南事務所は16時45分まで)

実施場所 南区役所 1階庁舎案内板横 食品回収ボックス
資源循環局南事務所 2階入り口 食品回収ボックス

食品状態 未開封、賞味期限が2か月以上有、常温保存出来る食品
例 穀類、缶詰、インスタント・レトルト食品、お菓子調味料、乾物(乾麺他)、飲料(酒類は除く)

吉野クラブ 介護予防教室 10/11



浦舟地域ケアプラザの事業による介護予防教室が12月まで4回開催されます。要介護にならないための講座です。参加費無料。

9月の第1回目は「栄養について」※フレイルを予防するためにまず食べることについて【3つのおかずを組み合わせさせて食事を考えましょう】【しっかり食べて体力をつけましょう】をテーマに秋山講師の講義を受けました。

予定 10月11日「口腔ケアについて」
11月8日「家で出来るストレッチ体操」
12月13日「家で出来るストレッチ体操」

※1 フレイルとは、「Frailty (フレイルティ)」の日本語訳です。意味は「虚弱」や「老衰」「脆弱」です。

フレイルは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態である。適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態とされ、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。高齢者はフレイルが発症しやすい。

古い消火器危険です!! 消火器にも寿命があります。

今使用している製造年を確認しましょう。5年経ったら中身の詰め替え、8年以上経っていたら廃棄しましょう。このたび吉野町町会でまとめ廃棄・詰替・購入いたします。価格は下記の通りです。

新規購入	粉末消火器	5,200円
	強化液消火器	7,400円
薬剤の詰替	未使用	3,000円
	使用済み	3,900円
消火器廃棄	廃棄料金	1,100円



申込みは、町会事務局 090-7940-2365 まで

受付締切 10月31日 締め切り後、入荷日をお知らせいたしますので、廃棄の場合は事前に事務局までお持ち下さい。なお、自宅配達は1,100円、自宅回収廃棄は1,400円手数料が別途掛かります。リサイクルシール貼付済の消火器の廃棄は500円引きになります。



横浜吉野町店

横浜市南区吉野町3-16 アニメイトビル2F

電話 045-253-3801

たしかな明日のお手伝い
地元のよきパートナー



横浜信用金庫

吉野町支店

〒232-0014 横浜市南区吉野町3-7
TEL045-251-8681(代) FAX045-251-8686

【常識破りの高額バナナ＝「北上縄文実芭蕉」、**「北限のバナナ」**】

日本人が好きな果物の第1位は「イチゴ」ですが、最も食べるのは「バナナ」だそうです。「健康に良い」「甘くておいしい」という理由に加え、一番の決め手は「手頃な値段」だからだとか。ところが最近では驚きの高額バナナが登場しています。通常は1房4～5本で300円ほどなのに、1本1000



円という常識破りの高額バナナを生産しているのは、岩手県北上市の「ひろすけACファーム」や北海道釧路市の農業法人「北海道Skyファーム」。その特長は、バナナの種を半年かけてマイナス60度で冷却したあとで解凍する「凍結解凍覚醒法」という栽培方法です。ひろすけACファームの「北上縄文実芭蕉（きたかみじょうもんばなな）」は、この栽培法と無農薬によって皮ごと食べられるバナナ。北海道Skyファームが今秋に出荷する「北限のバナナ」は、一般的な糖度より10度も高い糖度25度の格段に甘いバナナ。どちらもバナナの

概念を超えた「ニューバナナ」と呼べそうです。新型コロナウイルスの影響で高級フルーツの生産者らが販売戦略を練り直している中、バナナの高額化はさらに注目されそうです。

ちょっと役立つ法律コラム

養育費の減額

Q、私は離婚後毎月7万円の養育費を支払っています。最近再婚して、出費が増えたので減額してもらいたいのですが、可能ですか。

A、一度決めた養育費の金額でも、その当時は予測することができなかった事情の変更が生じたときは、増額や減額が可能です。

まずは、事情を説明して相手と話し合ってみましょう。話し合いが決裂したときは、養育費の減額の調停や審判を家庭裁判所に申し立てることになります。

調停で合意できればその金額に変更されますが、できない場合には審判に移行します。

審判では、裁判所が変更後の金額を決めます。

もっとも、予測不可能な事情の変更がないとして減額は認められないこともあります。

判断の基準となる事情の変更としては、あなたの収入が減った、相手の収入が増えた、あなたが大きな病気をした、あなたが再婚した、再婚相手との間に子どもができたなどが考えられます。

再婚は事情変更の一つになりますが、予測不可能であったことが必要ですので、最初に養育費の金額を決めた当時すでに再婚することが決まっていたという場合には、減額は認められないことになります。

(上大岡法律事務所 弁護士 石井 誠)

暮らしの中の千夜一話

カラダのあちこちから不思議な音がするようになった。立ち上がるときに「ポキッ」。腕を曲げたときに「コキッ」。

そんな年齢になったということだろう。私には理想の老後像がある。国民のアイドル的存在だった「きんさん、ぎんさん」だ。まだお元気だった頃、きんさんがインタビューで話していたことを今でもよく覚えている。



「人間はな、足から死んでいくんじゃ。そいだから足をつこうて、足を大事にしろ」。きんさんは自分の子どもたちに、繰り返し長寿のコツを教えていたそう

だ。自分のことは自分です。うちに閉じこもってばかりいない。笑う門には福来る。感謝の心を忘れない。魚を食べる。誰に教わったわけでもなく、生きてきた中で自然と学んだ健康法だと笑っていた。「くよくよせずに、嫌なこともいいことも、忘れることが長寿のひけつ」ときんさんが言えば

「人間、大事なものは、気力だがね。自分から何かをする意欲を持つことが長寿のひけつ」ときんさんが言い、本当に仲の良いチャーミングな双子のおばあちゃんたちだった。

もうすぐ50歳の誕生日がやってくる。40代とは明らかに違う気がする未知の50代。けれど100歳を超えてもお元気だったきんさん、ぎんさんからすれば、やっと人生の半分を過ぎたあたりだ。

私は勢いよくソファから立ち上がると玄関に行き、靴を履くために身をかがめた。膝のあたりから乾いた「ポキッ」という音が鳴る。「今日もいい音だ!」自分を励ますように口に出してウォーキングに出かけた。

遺言 相続 離婚

高齢者問題

上大岡法律事務所

神奈川県弁護士会所属弁護士 石井 誠 (他3名)

☎ 045-840-2444 (要予約・夜間休日とも相談可)

上大岡 法律 相談

地下鉄・京急
上大岡駅 直結
オフィスタワー22階

舗装工事・一般土木・駐車場



日栄建設株式会社

本社 〒232-0014 横浜市南区吉野町4-20
TEL045-252-3326 FAX045-252-3924
横浜支店 〒240-0051 横浜市保土ヶ谷区上菅田町281-1
TEL045-381-7020 FAX045-381-7273

? 仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると上下のイラストには異なる箇所が7つあります。



手軽に楽しく Let's 英会話

今月のキーワード: 【keep an eye / eyes】

数字を横にすると眉と目に見えるため10月10日は「目の愛護デー」。目は“eye (s)”ですね。“keep an eye on”は「見張る・面倒をみる」の意味ですが、“keep both (one's) eyes on”では「意識を向ける・集中する」の意味となります。“Will you keep an eye on my bag while I go to the bathroom?”は「トイレに行ってる間、私の荷物を見てくれる?」となり、“You should keep your eyes on the road instead of your phone!”は「電話じゃなく運転に集中して!」となります。

食の改善でみんな元気に! けんこう道場 No.33

食べ物と生活習慣を変えて元気になりましょう!!

その33 - 最近、息切れしませんか? -

酷暑による疲れ、運動不足による筋力の低下、
長引くマスク着用による酸素不足で体はもうヘトヘト、
足腰や呼吸器が弱っています!
散歩、深呼吸や足湯で元気を回復しましょう!

◎ 毎日1時間歩いて筋肉と心肺機能を鍛える!



ウォーキングのように十分に酸素を取り入れながら行なう有酸素運動は、筋肉や心肺機能などの能力の維持に役立ちます! 血行が良くなり、酸素が体のすみずみまで行き渡ります!

◎ 深呼吸で十分な酸素を体に取り入れる!

大きく深呼吸してゆっくり吐き出すことを繰り返すと、酸素が十分に取込まれたという情報が自律神経に伝わり、ゆったりとしたリラックスの呼吸が続きます!



◎ 口呼吸をやめ、鼻呼吸に!

マスク着用で、知らないうちに口呼吸になっていませんか? 口呼吸により口腔内が乾燥すると細菌を防げず、また口呼吸では排気ガスをはじめ空気中の有害物質が体に入りダメージに!



◎ 足湯は咳や肺炎に効果!

バケツにお風呂の温度くらいのお湯を入れて両足をつけ、冷めたら熱いお湯を足しながら30分~1時間すると、血行が良くなり体がポカポカします!



体調が悪い時、足湯は効果抜群!

食と健康ネットワーク主宰 管理栄養士 天野和子

生きる力が湧いてくる! 光を放つ名言コラム

【人に信じてもらうには正直でいること】

「人に信じてもらう方法って簡単なんです。正直でいることです。知らないことは知らないと言う。予測が外れたときは「外れました」と言う。今、起きていることの意味がよく分からないときは「よく分からないんです」と言う。そしたら何を言っても信じてもらえます」。思想家で神戸女学院大学名誉教授の内田樹氏がツイッターに投稿した言葉です。「分からないことは分からないと言いなさい」とか「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥ですよ」と周りから言われたことがある人は多いでしょう。それでも私たちは知ったかぶりをしたり、言い訳をしたり、ごまかしたりすることがあります。ただ知識が足りなかったり、判断を誤ったりしても自分は自分。隠す必要はないのです。そういう自分の一面を正直に認めてはじめて、人に対しても正直になれるのではないのでしょうか。

芹ヶ谷ホール リニューアルオープン 内覧会開催中
家族葬 (48万円~) ・火葬式 ・1日葬 ・一般葬

心を込めてお世話させていただきます。

吉野町町会 指定業者

有限会社 藤 商

(24時間受付) ☎ 0120-127-594

横浜市港南区芹が谷 3-34-2

横浜市 放置自転車・バイククリーンキャンペーン

令和2年10月1日(木)~10月31日(土)の1か月間

【10月22日(木)から31日(土)の10日間は強固期間】

「放置ゼロ キレイな街で おもてなし」



1. 放置自転車・バイクの禁止
2. 交通ルールの遵守と駐車マナーの向上



10月の行事・町内活動のご案内

10月1日(木)	さくらサロン (毎週 木曜日) 10:00 ~ 17:00
10月3日(土)	朝の体操 7:00 ~ 8:00 3、10、17、24日(31日休み)
10月5日(月)	吉野町定例会 19:00 ~
10月11日(日)	吉野クラブ定例会 10:00 ~
10月11日(日)	吉野クラブ介護予防教室 口腔ケアについて 10:15 ~
10月27日(火)	防犯パトロール 19:00 ~
10月31日(土)	吉野町子ども部ハロウィン 14:00 ~
11月4日(水)	吉野町定例会 19:00 ~

アクティ
ポイント

吉野町市民プラザ

<http://www.yoshinoplaza.jp/>

当館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、館内の消毒や換気を行うなど利用者の皆様が安心してご利用いただける取り組みを進めております。今後は「新しい生活様式」をはじめ、内閣官房(新型コロナウイルス感染症対策推進室)による「11月末までの催事の開催制限等について」や、関連する業界団体が作成したガイドラインのとおり運営を進めてまいります。
施設ご利用にあたっては当館 HP 掲載の「施設利用上のお願ひ」をご理解のうえご協力をお願いいたします。なお、12月1日以降の取扱いについては、改めてお知らせいたします。

横浜市浦舟地域ケアプラザ

045-261-3315

10月11日～11月15日 うらふねクイズラリー

お三の宮地区・寿東部地区にある各町内会掲示板に期間中、クイズ問題を貼り出します。3つ以上の町内会掲示板のクイズの答を専用台紙に記入して、それを浦舟地域ケアプラザの受付に持って行きますと、全問正解の方にはプレゼントがあります。お一人1回限りです。クイズラリーの台紙は、10月11日～11月15日の間、浦舟地域ケアプラザで配布します。

知ってる 得する 智恵袋

鏡の汚れは手ごわいものです。曇ってしまったり汚れてしまったときはジャガイモの皮で鏡をこすりましょう。皮のジャガイモ側のほうでこすり、あとは乾いた布で拭き上げるだけ。これを繰り返していると鏡が曇りにくくなるのでこまめにこすっていきましょう。
曇ってしまったときはジャガイモの皮で鏡をこすりましょう。皮のジャガイモ側のほうでこすり、あとは乾いた布で拭き上げるだけ。これを繰り返していると鏡が曇りにくくなるのでこまめにこすっていきましょう。



間違いない探しの答え

クイズの答えは... (The correct answer to the quiz is...)

まな板 川柳

WEB飲み会
途中で寝てる
人もいたわ...

終わリどき
つかめず
朝まで

今月のおあなたの運勢

A型	B型
運勢の変化の影響を受けて動揺しやすいものの、現状維持に努めれば月の後半から吉運がアップするでしょう。	運気が徐々に回復に向かうためチャンスとみたら一気に取り掛かりましょう。何事も粘り強く進めばさらに吉!
O型	AB型
レジャー運が良好で趣味の時間が増えそうです。生活のリズムを乱さぬようメリハリをつけて楽しみましょう。	多忙な1カ月となりそうです。悩みや迷いがあれば目上の知人や友達に相談すると良い解決策が見つかります。

吉野町 フレンドシップ店

吉野町町会 会員証ご呈示下さい

- ・よろこんで『庄や』横浜吉野町店
特典=お通し無料サービス
吉野町 3丁目 ☎253-3801
- ・ヌマタ ブライダルサロン
特典=レンタル料20%引き
吉野町 4丁目 ☎261-7861
- ・焼肉レストラン『大苑』
特典=ナムルをサービス
日枝町 3丁目 ☎241-8200
- ・炭火焼『八剣伝』吉野町店
特典=ポテトフライ1個 無料サービス
吉野町 2丁目 ☎242-2788

注目

◎留守番電話に設定しましょう!
◎「家族と相談します」と言って電話を切りましょう!

犯人は、録音されることを嫌がりますので、留守番電話の設定が効果的です。また、「家族と相談します。」と言って、一度電話を切って家族に確認すれば、被害を防げます。両親や祖父母にもお伝えいただき、家族みんなで注意しましょう!
不審に感じたら迷わず警察(110番)へ!

トヨタ車「全車種」販売!

地域の皆さまから、信頼されるお店に取り組みます。

トヨタ モビリティ 神奈川

南店 (日枝小学校隣)

☎252-8211