



吉野町だより

<http://www.yoshinocho.jp>

第230号

令和5年5月

1,200部発行

発行：吉野町町会事務所

TEL 090-7940-2365

FAX 045-261-9562

matsui@yoshinocho.jp

令和4年度

吉野町町会定期総会のご案内

日頃より本会の活動にご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。令和4年度吉野町総会は、下記のとおり開催いたします。

会員の皆様には、総会のご案内と議案書を配布いたしますので、ご出席のほどお願いいたします。

- 1 日時 令和5年5月18日(木曜日)午後7時
- 2 会場 吉野町町内会館
- 3 議案
 - 議案1 令和4年度事業実績報告
 - 議案2 令和4年度収支決算報告
 - 議案3 役員改選
 - 議案4 令和5年度事業計画(案)
 - 議案5 令和5年度収支予算(案)

令和5年度主な行事予定

吉野町さくらパーティー・吉野町子ども縁日
 日枝神社例大祭・敬老の日お祝い
 吉野町ハロウィン・もちつき大会
 クリスマスイルミネーション・吉野町町会新年会
 バス旅行 など

吉野町体操教室

楽しく運動して、全身の筋力アップ!
毎月1回(火曜日午後)

予定：5月16日(火)・6月20日(火)
 7月18日(火)・8月15日(火)
 9月19日(火)・10月24日(火)

時間 13:30～14:30

講師 介護予防運動指導員
長谷川佳奈子氏

定員 15名(65歳以上の方)

参加費 無料 他町の方もOK

※飲み物、タオルをご持参下さい。

主催 吉野クラブ 三木進一

申込 浦舟地域ケアプラザ

地域包括センター

加山・山本 TEL 045-261-3315



2023 第1回



吉野町親睦ゴルフコンペ

月日 6月2日 金曜日

吉野町出発 5:30分頃

場所 千葉 加茂ゴルフ倶楽部

ゴルフ場の案内QR →

会費 8,500円(昼食付)

交通(車分乗 負担2,500円ほど)

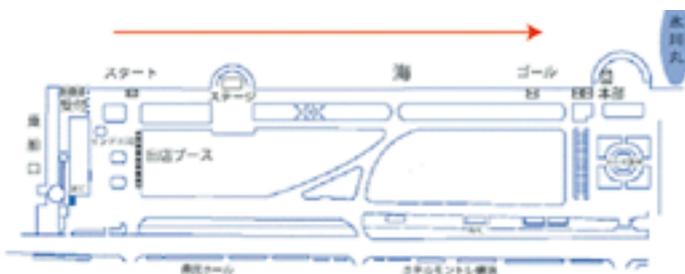
募集人員 12人(先着順) / 〆切 5月20日

申込みは、mail: matsui@yoshinocho.jp



横浜国際ドラゴンボートレース2023

チーム「吉、いくぞー ver.2」として7年ぶりのチャレンジになります。



このレースは、山下公園前海上を大さん橋より氷川丸まで200～260mの距離を3艇で競います。

みんな、応援に来て下さいね!!!

まだ、出艇時刻は分かりません。スタート時刻は分かり次第、吉野町HP等でご案内いたします。なお、レース終了後に町内会館で打上を行います。

月日 **5月28日(日曜日) 午前の部(Part-1)**

集合 **午前8時30分吉野町町内会館に集合**

車またはバスで、山下公園に向かいます。



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

このまちの未来をともにつくる



吉野町支店

〒232-0014 横浜市南区吉野町3-7

TEL045-251-8681(代) FAX045-251-8686

今月のネタ話：【タイパ消費】

「タイパ消費」という消費行動が注目を集めています。タイパとは「タイムパフォーマンス」の略で、時間に対する満足度を求める「時間効率」を意識した消費者の行動を指します。動画の見方を例にすると、他のことをしながら動画を見る「ながら視聴」。2倍速で見る「倍速視聴」。興味がない部分は飛ばして見る「スキップ視聴」。事前に動画の情報を取得してから見る「ネタバレ視聴」などです。



いずれも時間の有効活用を試みているところが特徴的で、背景にあるのは「効率良く時間を使いたい」「短時間で少しでも多くの情報を得たい」という心理です。動画の視聴以外にも、1食で33種類の栄養素が摂取できるインスタント食品や、1冊の書籍を10分で読めるように要約したサービスなど、多くの企業がサービスや商品を展開しています。特にタイパ消費が目立つのはZ世代と呼ばれる若者たち。通勤や休憩などのスキマ時間に、効率良くビジネスのヒントやスキルを身につけたいと考える人が多いようです。

マイクロソフトの共同創業者であるビル・ゲイツの言葉。
直観とは「一か八か」ではなく、これまでに蓄積された知識や知恵から導き出された経験値なのだろう。

しばしば、直観が
類みの綱となる

ちょっと役立つ法律コラム

公正証書遺言

Q、公正証書遺言を作成しようと考えていますが、弁護士に作成支援を依頼すべきか迷っています。

A、公正証書遺言は、公証人（その多くは元裁判官や元検察官等の法律家）が文面を作成するため、形式面や内容面の不備で無効になる心配はほぼありません。

また、公証人は、遺言者の遺言内容をもとに正確な法律文章を作成してくれます。

したがって、公証人に遺言書を作成してもらうだけでも自筆証書遺言より大きなメリットがあります。

もっとも、公証人は①遺言が遺言者の真意に沿う内容になっているか（遺言者が望んでいる結果を実現できるか）、②相続財産等の内容に漏れはないか、③相続人同士の紛争が極力起こらないような内容になっているかなど具体的な内容に関しては検討してくれません。

そこで、遺言に関する紛争解決や訴訟経験豊富な弁護士が公正証書遺言の作成に関わると、遺言者の希望を実現し、死後の紛争を未然に回避するにはどのような遺言内容とすべきかという観点から遺言書の文案が作成されます。

これによって、公正証書遺言は、公証人による形式面はもちろんのこと、弁護士の検討した内容面も兼ね備えた有益なものとなります。（上大岡法律事務所 弁護士 石井 誠）

暮らしの中の千夜一話

3カ月前から一緒に働いているパートの早紀ちゃんが、今日もまた仕事の愚痴を言い始めた。「こんな地味な仕事、よく5年もやってますね。田辺さんって“おしん”ですか?」。昨日の昼休みに昔、大ヒットしたテレビドラマ『おしん』の話題で盛り上がったのを思い出した。28歳の早紀ちゃんにとって介護職は「地味」で『おしん』のように苦勞と根性の仕事らしい。たしかに派手でカッコいい仕事ではないけれど、この「どんぐりデイサービス」は、どんな状態でも一人一人を尊重する、真心あふれる場所だとひそかに自負している。それが早紀ちゃんに伝わらないのはとても残念だけど、まだ若いから仕方ない。けれど今日は朝からしんどいケアが続いたせいか「介護の仕事なんてさ」とふてくされる早紀ちゃんに我慢ならなくなった。思わず「いい加減にきなさいよ」と言いそうになった瞬間、早紀ちゃんと私の間に座っていた龍斗君が、拍子抜けするくらいゆるい声で言ったのだ。「介護してるときの早紀ちゃんってさ、まるで天使みたいだなあ」。龍斗君は25歳で、いわゆる一流大学を出て有名な会社に就職したと、風のうわさで聞いたことがある。その彼が今、どんぐりで働いている理由は分からない。

「生き物には“子育て” 遺伝子はあっても“介護”という遺伝子は組み込まれていないそうですよ。だから介護は特別な能力だと思います」。早紀ちゃんは鼻をすすり、私は窓の外を見るふりをしながら目じりの涙をぬぐった。介護職の賃上げや社会的地位の向上が話題になるけれど、現場の環境は一向に変わらない。自分が「介護される側」になる可能性を想像できる人が増えたら、おそらく天使も増えることだろう。



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・夜間休日にも相談可)
上大岡 法律 橋本

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：【downgrade】

新型コロナの感染症法上の位置づけが5月から引き下げに。車購入時などでよく使う“upgrade”（アップグレード）は「引き上げる・格上げする」。一方「引き下げる・格下げする」は“downgrade”です。“The restaurant was downgraded from three to two stars.”は「その店は三つ星から二つ星に格下げされた」です。「新型コロナは2類相当感染症から5類感染症に引き下げられた」は“COVID-19 was downgraded from equivalent to Class II to Class V Infectious Diseases.”です。

自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう!



食の改善でみんな元気に！ けんこう道場 No.65

食べ物と生活習慣を変えて元気になりましょう!!

その65 -あしたばで体を整える! -

**あしたばは、さまざまな薬効をもつ不老長寿の草！
春先から6月にかけての葉の柔らかい時期がおいしい!**

◎ ポリフェノールが免疫力を高める!

葉や茎を折ると出る黄色い液汁に含まれる2つの成分、カルコンとクマリンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり免疫力を高め動脈硬化やガンを予防、血栓予防、アレルギー抑制、大腸の働きを促進! さらに芳香成分クマリンで食欲増進! イソクエルシトリンは腎臓の働きを助け、利尿作用を促し、血管を強くし造血作用を高める!

◎ ビタミンA・C・Kが体の機能を維持!

ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保ちガンを予防、ビタミンCは血管や皮膚を強くし、抗酸化作用があり、ビタミンKは止血や丈夫な骨づくりに関与!



◎ ビタミンB12が貧血予防!

魚介類などの動物性食品のみに含まれる造血に必要なビタミンB12があしたばに含まれ、悪性貧血、腎臓病、肝臓病に効果!

◎ ミネラルが体の機能を調節&維持!

鉄はヘモグロビンの成分として全身に酸素を供給、カリウムは体内の水分量を調節し筋肉の働きをコントロール、カルシウムは骨や歯を作り、筋肉や神経の働きを正常に保つ!

◎ 短時間でゆで、ビタミンCの損失防止!

さっとゆでて、お浸しやごま和えに!

においとアクが気になる人は、

水にさっとさらしてビタミンC流出を防ぐ!



食と健康ネットワーク主宰 管理栄養士 天野和子

★光を放つ 名言コラム

【「時間がない」は優先順位下げている】

庭師で俳優でもある村雨辰剛氏は雑誌「PHP」のインタビューで毎日、約1時間の筋力トレーニングをしていると語っていました。自分の心と体に向き合う大切な時間で、村雨氏にとっては、食事と同じくらい優先度が高いことだそうです。時間がないと言う人は「優先順位を下けているからではないでしょうか。優先度を上げて日々のなかに組み込んでいけば、忙しくても必ず時間を生み出せるはずですよ」と続けていました。筋トレでも、ジョギングでも「やりたいけれど時間がない」と言う人は多そうです。確かに何でもやる時間がある人はいませんが「これだ!」と思ったことをいつまでも始められないのであれば、長期、短期の視点から「これは優先すべきことなのか」と自分に問いかけたほうがよさそうです。実は一番大事で難しいのは、自分が本当にしたいことを知ることなのかもしれません。

保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。



5月の行事・町内活動のご案内

5月4日(木)	さくらサロン 10:00～17:00 (毎週 木曜日)
5月14日(日)	吉野クラブ5月例会 10:00～
5月16日(火)	吉野町体操教室 13:30～14:30
5月18日(木)	吉野町定期総会 18:30～
5月28日(日)	チャレンジドラゴンボート 2023
6月2日(金)	第1回吉野町親睦コンペ
6月5日(月)	吉野町6月定例会 19:00～

吉野町市民プラザ 申込 TEL045-243-9261

※変更になる場合があります。詳細は当館までお問い合わせください。



「朝からグランドピアノ」

スタジオAのピアノが、新しくなりました。(YAMAHA C5X)
アンサンブルにも、バレエにもおすすめです。

もちろんお一人でも！ ぜひこの機会に弾いてみてください。

毎週木・金曜日①9時～②10時10分～③11時20分～(祝休日を除く)

1時間¥1,000円※先着順、複数可、中止になる場合があります。

申込：利用希望日1週間前の午前9時から電話または来館にて



知って得する知恵袋：じゅうたんにジュースやしょうゆ、ソースなどをこぼしてしまったら、シミの箇所に水をかけ、その上に雑巾を広げると雑巾の上から掃除機をかけます。これでこぼした液体がシミになるのを防げます。乾いたシミには効果が薄いので「すぐに！」がコツです。



今月のトピック：【ハイチュウ】

アメリカで「ハイチュウ」が大人気です。その秘密はソフトキャンディーのかみ応えのある食感とフルーツのジュシーな味わい。日本人メジャーリーガーが在籍するチームへの差し入れが注目を浴びて、今ではアメリカ全土のスーパーに並んでいます。おいしさを追求するフレーバー展開が、日本のお菓子の品質の高さをアピールしています。



主婦川柳 @ 奥さまの細道

通販で
食べて
太って
服を買う
（通販の奥の
スパイラルね）

今月のあなたの運勢

鑑定：妙慎

A型

積極的な活動が大きな成果につながる月です。これまで準備してきたことを実行に移すときでしょう。

B型

目標や希望を達成するのによい運勢です。何事も辛抱強く行えば、今後の人生にもプラスになるでしょう。

O型

誠実さが運勢を安定させる月です。特に年下への心配りを忘れないよう心がけるとさらに吉運アップ！

AB型

思いどおりに物事が進まずストレスを感じそうな運勢ですが、月の後半から少しずつ運気が好転します。



4月号の答え

芹ヶ谷ホール リニューアルオープン 内覧会開催中
直葬 (15万円～)・**家族葬** (48万円～)・**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

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