

# さわやかインフォメーション

マスコットキャラ



さわインちゃん

## サンハートご案内

普段着の音楽をあなたにー

### ■サンハート ロビーコンサートVd.14■

眩しい日差しと、爽やかな音楽の中過ごす、夏の午後

【日時】平成26年 7月11日(金)

①13時開演、②15時開演(開場は各30分前)

【会場】旭区民文化センターサンハート ホールロビー

【料金】入場無料、自由

【出演】アンサンブル・クレイドル

(第一回サンハート・アンサンブル・オーディション聴衆賞受賞)

【曲目】夏の歌メドレー、川の流れるように、ハンガリー舞曲第5番 他



### ■夏休み子ども 体験講座 修了発表会■

「子どもハンドベル講座2014」及び「ホールのお仕事体験講座2014」の参加者による発表会

【期間】平成26年 7月27日(日)

開場10:15 開演10:30

【会場】旭区民文化センターサンハート ホール

【料金】入場無料、自由

【お問い合わせ】横浜市旭区民文化センターサンハート

TEL 045-364-43810

## 今宿コミュニティガーデン

### エゴ笑ご祭り

6月21日(土)

11時~14時

(雨天中止)



花・やさしいのポット苗販売  
たのしい押し花教室  
ホットと息 エゴ喫茶  
ハーブティ、エゴケーキ

今宿2-20(ニュータウン第6バス停近く)にある市有地を借り受け、三世代交流を深めながら整備を進めています。

笑ごスポーツ  
ホームカミングでオリンピック気分!  
親子で楽しめます!  
子どもエゴ体験学習  
自分で電気を起してみよう  
子どもエゴ遊び  
芝生で魚釣り?  
節電!LED電球の販売  
エゴグッズ販売

今宿コミュニティガーデン友の会  
http://imacom.org/  
問合せ:代表木村吉夫  
TEL:955-11882

## 笹野台商店会より

関東地方もとうとう梅雨入りしてしまいましたね。  
毎年、嫌な時期ではありますがシャキッと背筋を伸ばして過ごしていきたいと思います。  
さて、笹野台商店会からは恒例行事となつております七夕飾りを6月23日(7月8日まで)、商店街の両端とファミリーマート横に大きい飾りを3本作ります。  
その他に、小さい飾りを各店舗前に飾りますので、是非皆さん楽しみにしてくださいね。  
【笹野台商店街フェスティバル】  
に商店街のイベント・その他色々載せていますので、こちらもぜひご覧ください。



昨年の夕祭り

## 「香りの手しごと展」

春夏秋冬、香りを楽しむポップやアロマテラピーを楽しむクラフト展。生活を楽しむ知恵満載!アロマの「?」(疑問)にお応えします。

ハーブティー無料サービス。

一部、販売あり。

ギャラリー名の通り、「ふらり」と気軽に立ち寄り頂いています。

7月15日(火)~7月18日(金)

10:00~16:00(申込みなし。無料)

19日(土)のみ、10:00~12:00まで手作り講習会

「泡の出る発泡入浴剤作り&アロマ&展示作品のお話」

(材料費込で2000円。事前にお申込み下さい。)

【場所】ギャラリー ふらり(鶴ヶ峰本町1-36-8)

【問合せ&講習会申込み先】080-5443-6575(高岡)



鶴ヶ峰駅北口より、ドトールコーヒー、横浜銀行前を直進400m。交差点信号渡って30m直進後、右折。駅より徒歩5分

## 腰痛改善

旭区も老人が増加しつつある様ですが、誰もが年をとって困っているのが腰痛とか膝痛です。私も今膝痛で悩んでいます。良くなった体験談など聞かせていただければ嬉しいです。(今宿のOさん)



## 疲れ解消法

最近歳のせいかわ仕事で遅い日が続いているせいか朝疲れが残ってしまっています(ちなみに睡眠時間は2~3時間位)。何か良い方法か市販の薬かサプリメントがあったら教えてください。(中尾のSさん)

## 特集 叱られた経験・叱った経験

注意をされていた遊び場がありました。その約束を忘れ、何人かの友達と行ってしまいました。別に何事もなく帰って来たのですが、私がそのことを、母に言いつけてしまいました。  
弟は、母に物凄く叱られました。今でも、その光景が目に見えたりしてしまいます。何故母に言ってしまったのだらう。悪いことをした訳ではないのに、随分悔やんでもです。  
【中尾のMさん】  
叱られた経験:兄と私が小学生の頃、近所に編物をしに行った母がなかなか帰らないので、兄と相談してお客が見えたと呼びに行くと騙されたこと知った母が私だけ、たいてい叱った。(今宿のTさん)  
5、6歳の頃、お年玉をもらった時のことです。母方の実家に行ってお年玉をもらって、父方の実家に行き、お年玉をもらった時、金額が少なかつたことから、ケチと言ったところ、いところからお金のありがたみに気づきました。  
【中尾のOさん】  
要請し提出を確約した筈の成約に不可欠な資料は期限内に提出されず、結局O社とのこの取引は直前に不成立に終わった。そのことが遠因となり資金繰りに窮したO社は倒産の憂き目を見ることになる。私は冷酷にも心を鬼にしてO社社長を叱責した。「ビジネス社会はシビアだ。約束事は最低限厳守する」という企業倫理すら遵守出来ない様では倒産しても同情する訳にはいかない。  
企業間に限らない。個人間の例え些細な約束事でも果たされなければ相互の信頼関係は一挙に瓦解することだ。誠実に約束を果たすことの大切さ。この事例から学んだ、ささやかだが貴重な教訓だった。(金谷のSさん)  
犬を飼って一番最初に「怒る」ということでした。うちの子供たちはおとなしめだったので、大きな声で怒ったことがなく、諭せばすみました。でも、犬はしつこくするために、怒らなくてはなりません。最初はなかなか大きな声で「ダメ」と怒るのが難しかった私も何年か犬と暮らして「怒る」と「ダメ」と自然に出るようになっていきました。  
あるとき、人ごみの神社で前を歩く子供が周りに石を蹴散らしながら歩いていました。近くを歩く人が眉をひそめていましたが、その子の親は注意をしません。その子が蹴った石が人にあたってしまったとき、思わず私は「ダメ!」と大きな声で言ってしまった。犬と暮らす間に「ダメ」

## あげます!

①マウンテンバイク  
TREKのマウンテンバイク、26インチ24段変速、スタンドなし、クリップ式ペダル、10年ほど前に購入しましたが、美品です。よろしくお願ひします。(笹野台のKさん)

②HOGEEJの  
客車とレール  
客車は沢山、動力車も少しあります。詳しくは、お電話の上で相談ください。(今宿のOさん)

## 応募方法

応募掲載期間は1カ月です。当店からお申し込み者さまにお知らせし(当店の仲介はここまで)お申し込み者さまからご連絡をお申し込みとなります。ご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。※今回のみ、②は希望者さまからの連絡となります。

今宿地域ケアプラザより

親子で盆踊り練習会



みんなで楽しく踊りましょう

みんな集まれ～!

夏休みの町内盆踊りに向けて練習会に参加してみませんか?

日本舞踊の先生のご指導で一緒に楽しく踊りましょう...

軽やかな足運び・しなやかな腕と手先の動きなど

新しい発見!いつもの年と踊りがちがってきます。

【月日】7月21日(月)・28日(月)・8月4日(月)

\*1回のみでもOK\*

【時間】15:30~16:30

【場所】今宿地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】坂東三哥貴(日本舞踊 坂東流 師範)

【募集人数】50名 【参加費】無料

【締め切り】7月20日(日)午後5時

【申込先】今宿地域ケアプラザ ☎045-392-0309

横浜市今宿地域ケアプラザ in PHOTO CLUB 写真展

【日時】7月21日(月)~27日(日)

10時~18時(初日13時~最終日17時まで)

【場所】そごう横浜店9階シビルプラザ



問合せ先:今宿地域ケアプラザ 地域交流  
今宿町2647-2  
TEL:392-0309

プレゼントコーナー

締切:6月20日(金)15時 チケットは基本2枚1組です

＜前号のプレゼント応募倍率＞  
応募総数447通(当選数/応募数)  
1位:東急系映画チケット(10/99)10倍  
2位:横浜VS広島(7/36)5倍  
3位:湯楽の里(10/42)4倍

No.	プレゼント名	当選数	最寄駅	期間	内容説明
1	旭ジャズまつり	10組	二俣川	7/27(日)	皆で楽しくジャズのお祭り!詳しい案内は6/16の折り込みで
2	東急系映画館共通鑑賞券	10組	全国	~7月	東急系映画館で1名様1作品に限り有効。
3	帝国劇場 応募はがき	10組	有楽町	8/6-16	ミュージカル「ミス・サイゴン」出演:市村正親他。応募葉書(注1)
4	ズーラシア(ペア券)	10組	三ツ境	-8/31	「七夕まつり」~7/7ころこロッジに七夕飾り。1枚でのご提供
5	ポリシヨイサーカス	40組	関内	7/27-8/6	横浜文化体育館。自由席券。枚数を明記してください。(4枚まで)
6	スカイガーデン	10組	桜木町	-8/29	横浜ランドマークタワー69階 273mの展望フロアからの眺め
7	日本郵船歴史博物館+氷川丸	10組	馬車道他	-8/31	2施設に入場可能。日本の海運の歴史と古きよき船旅の世界
8	宇宙博2014	10組	海浜幕張	7/19-8/8	幕張メッセ。NASA・JAXAの挑戦。期間限定券
9	東京シティビュー	10組	六本木	-7/31	森タワー52F。展望台のあとはお得にグルメ&ショッピングも
10	フィールド・アスレチック	10組	すずかけ台	-7/31	横浜つくし野コース。変化に富む50種類のコースで遊ぼう。
11	サントリー美術館	10組	六本木	-7/21	「徒然草」美術で楽しむ古典文学
12	日本民藝館	10組	駒場東大前	-8/24	生誕120年記念「濱田庄司展」質朴で力強い陶芸作品
13	出光美術館	10組	日比谷	-8/3	没後90年「鉄斎 TESSAI」展 近代文人画の巨匠富岡鉄斎
14	東京都写真美術館	10組	恵比寿	-8/3	「世界報道写真展」おなじ時代、おなじ空の下に
15	東京都美術館	10組	上野	7/19-8/8	「王女と女神」メトロポリタン美術館 古代エジプト展。期間限定券
16	ベイスターズ VS 阪神	18組	関内	7/5-7/6	5日(土)18時~6日(日)14時~ 内野指定C席 横浜スタジアム(注2)
17	ベイスターズ VS 中日	11組	関内	7/21-7/23	21日(祝),22日(火),23日(水)各18時~ 内野指定C席 横浜スタジアム(注2)
18	朝日クッキングサークル	30名			「七月の献立」7月号小冊子17頁。オクラの肉巻き焼き他9品紹介
19	ジュニアエラ6月号	1名			小中学生のためのニュースマガジン。特集「ペットと幸せに暮らす」試読どうぞ。
20	すりへらない心をつくる シンプルな習慣	1名			心屋仁之助著。心にしみるアドバイス。18万部突破!朝日新書の売れすじ
21	ハンディライト	25名			サイズ:長さ7cm×直径2cm。日刊スポーツ提供。LEDライト5灯 カラビナ・ボタン電池付
★	高校野球神奈川大会トーナメント表				第96回全国高校野球選手権大会神奈川大会トーナメント表。B2サイズ大判です

(注1) プレゼントに当選されますと、観劇応募用の往復ハガキが届き、ハガキ発送の後抽選となります。お間違いの無い様ご応募下さい。  
(注2) 満員の際はご入場できない場合があります。お早めにご来場下さい。  
★印は応募者先着順でさしあげます。[「トーナメント表」希望]とお書きください。

〒241-0816 旭区笹野台 4-65-12 ASA三ツ境北部 さわやか インフォメーション 宛 195号	①住所	①ハガキ:お店のポストへ持参もOK! 郵便事情により、到着が遅れますのでお早め!
	②領収書氏名	②FAX:045-391-7357
	③照会番号(又はお電話番号)	③Eメール:asaeldar@dream.ocn.ne.jp (件名を「O号応募」として送信してください)
	④ご希望のプレゼント (第3希望まで)	④当店ホームページ「さわやかマイタウン」 http://sawa-info.net/からも応募できます
	⑤ご意見・ご希望	

●当店配達エリアで当店取扱新聞ご購入の方限定のサービスです。応募は1家族あたり1本です。  
●当選発送は6月28日頃迄に行なう予定です。  
●お申し込み多数の場合は抽選となり、発送をもって発表とさせていただきます。はずれの場合の連絡はございません。  
●お客様からご応募いただいた個人情報、当ASA三ツ境北部において適切に管理いたします。また、当店より商品・サービス等に関する各種ご案内をさせていただく場合がございます。

ボケ防止に

加齢と共に体力・知力の低下に愕然としますが、ある講演会で「シニアは是非、キョウイク・キョウヨウに努めましょう」との話。

キョウイクは今日、行く所がある、キョウヨウは今日用があると自分で積極的に見つける。暮らしを納得。ボケ防止ですね。(金谷のNさん)



髪の毛が

髪の毛がよみがえってきました:一年程前からシャンプー/リンスをまったく使用せず、シャワーをあびながら軽くブラッシングとマッサージをしながら汚れを落とす方法を行って来た結果、驚くことに中央部が生毛状態であったものがすっかり太い毛になってきたばかりか、地毛も多少黒くなってきました。髪も全くパサ付くこともなく、むしろ自身から出る油分がほどよく残っている感じが、しっかりとおり汚れも充分に落ちるので不快なお

みんなの声

写真カレンダー

「(お気に入り)写真カレンダー」を毎回楽しみにして申し込んでいます。手間の掛かる作業で大変だと思いが、出来るだけ長く続けられるよう、勝手な希望ですが宜しくお願い致します。(中沢のNさん)

リフォームで

家をリフォームして綺麗になったのはいいのですが、汚れがすぐ目に入り、掃除が今までの倍位大変になりました。(笹野台のKさん)

さわやかイン日記

パソコンサンド操作事件の容疑者が先月逮捕されました。優位な能力を犯罪なんかに使って、無駄な使い方をしたなど情けなく思います。専門性の高い知識を持つ、知っている者が「知らぬ者」を簡単に騙すことが出来る世の中。たまに見る構図です。特にネットは善意と悪意が混沌と世界に繋がっています。国の情勢でも動かしはる。益々影響力の規模は増してきてるように感じます。そんな中で一人の被害を避ける為の注意は如何ほど必要なのでしょう。大丈夫だろうと漠然と気を緩くしている人がいると思います。またそうしている人こそがターゲットにされるのですが、かつてPC(パソコン)を使い始めた18年前の自分もそうでした。

結果、数日ガガリの孤独なリカバリー(初期化)とデータ資料の作り直しで苦しみました。「便利なものなのに、こんなに大変な思いをするなんて!」そんな半信不疑な経験がきっかけに慎重になりました。進化の裏側で闇の副作用も悪化してあります。若い子が喜ぶような可愛いデザインの外国製USBメモリ。お土産として買った子供(高校生)が自宅のPCに差し込んでしまった瞬間、勝手に見知らぬサイトへ繋がりました。大事な家族旅行の写真、住所録、資料等、全てダメになったそうです。基本は、不審なメールを開か

ない、安易に暗証番号等を入力しない、ウィルスソフトを最新にしておく等、報道等の注意喚起で大分は予防出来ますが、こうした内輪の弱者(若者・高齢者)を利用した巧妙な感染ルートもあります。昨今「想定外」が起こることは珍しくありません。社会は完璧でなく未熟です。ですので私は、生きている限りトラブルには絶対巻き込まれるものなんだと、前向きな諦めを持つことにしました。ウィルス感染、事故や盗難や損壊等々、最悪の事態をシミュレーションします。「ここまでの被害ならシヨックは小さくて済む」とトラブルに遭っ



た時の自分を想像するのです。デジタルに偏らずアナログとの併用バランスがヒントにもなります。そして私の実践例を挙げます。  
①家から持ち出さなない手帳やノート、または絶対に売ることのない本。そのすき間や片隅にIDやパスワードを記録します。また自分しか理解出来ない書き方の法則(自分法則)で記入します。例えば「ID」はアドジ(アドレス&mail)、「パスワード」はpw999999999999(実はパスワードに正解)。本当のパスワード前に数字を入れておいたり、等々。次に本当のアドレスを記入

する等、他人に盗み見られたりしても読解困難な状態にしておく。「アナログ」  
②携帯電話の住所録に架空の人物を登録します。そこも個人情報保護法で記録。電話欄は数字だけしか入力出来ませんが、その他の欄にはメモ帳レベルの入力が可能です。好きな芸能人名にしておくのも楽しいですが、バレバレでしょう。デジタル  
③外付けハードディスク(またはUSB)に大事なデータを保存。バックアップで利用されている方もいると思いますが、ママに出来ているでしょうか。仕事では可能ですが、個人情報については甘くなり

がちです。バックアップでなく直接データ保存用とします。大量の写真データの他、IDとパスワード一覧やクレジットカード情報等をワードで作成りパスワードロック。普段はPCに接続しておかない事が重要です。更新や読み込み、保存する時にだけ繋がります。ウィルス感染というPCの病氣。罹っても、重症にならないための工夫。被害を最小限に止める対処、参考になります。できれば、皆様よりご提案いただいたら次回の特集にしたいと思います。(店長 安達)