

地域で・元気に・相返し

よりあい*ええげえし

相返し=ええげえし(秩父地方の方言です。)

第94号 2015年4月13日(月)発行

発行:よりあい*ええげえし 〒350-0223

埼玉県坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやはた105

TEL 049-282-3836

E-mail yoriai@lapis.plala.or.jp

URL http://eegeesi.com/

東日本大震災により被災された全ての皆さまの安心安全と復興を心よりお祈り申し上げます。

新代表あいさつ

桜の花びら舞う中、平成27年度総会がおこなわれ、新年度がスタートしました。よりあい*ええげえしでは設立時から、誰もが主役と言う精神で、お互いの持ち味を出し合いながら、助けられたり助けたり、の相返し(ええげえし)で活動してきました。

最近では拠点いっぱい、参加者となることもあり、和気あいあいと笑顔で、情報を持ち合い、学び合うなど、よりあいの会をみんなが楽しんでいます。

15年目を迎える今年度も、地域の皆様方との絆を大切に歩んでいきたいと思っております。

これまで同様どうぞよろしくお願いいたします。

よりあい*ええげえし

代表 鵜澤やす子

初めての方も
大歓迎!

♡ おしらせ

**参加費いづれも
500円**

坂戸鶴ヶ島医師会のお医者さんから話を聞こう!

「地域包括ケアシステムとは？」

～医療・介護の連携～

講師:小川 郁男氏(坂戸鶴ヶ島医師会会長)

日時:5月18日(月)午後1時～午後3時

場所:坂戸市中央公民館 定員:35名

ますます進む高齢化を見据えて、地域包括ケアや医療と介護の連携が重要になってきます。坂戸鶴ヶ島医師会のお医者さんにお話を聞いてみましょう。

要注意!

この回のみ
午後の開催です!

早めの
お申し込みを!

地域を知ろう!学ぶのは今!

**社協策定の坂戸市
地域福祉活動計画**

講師:坂戸市社協職員

日時:4月27日(月)

10:00～12:00

場所:ルミネンスやはた
地域福祉の推進を目的とした活動・行動計画第2期目。

指揮とピアノに合わせて

みんなで歌おう♪

日時:6月29日(月)

10:00～12:00

場所:坂戸市文化施設

オルモ3階中練習室

声を合わせて皆で歌えばストレス解消!元気はつらつ!

元気印サロン

腹式呼吸でリフレッシュ!

健康吹き矢

日時:6月15日(月)

10:00～12:00

場所:坂戸市文化施設

オルモ2階ギャラリー

※動きやすい服装でおいでください。

イスに座ってゆったりと

お茶でおしゃべり**立礼式で楽しもう!**

日時:6月1日(月)

10:00～12:00

場所:坂戸市文化施設オルモ

2階ギャラリー

抹茶の香りと共に楽しく交流。

問い合わせ先 電話 049-282-3836 メール yoriai@lapis.plala.or.jp

〈資料より〉

健康はみんなの宝もの、自分で
つくろう、みんなで守ろう！

適度な運動の効用

- ・気分転換ストレス発散
- ・けがの予防
- ・肥満防止
- ・老化の予防
(認知症等も)

継続には「楽しい！」が重要。

高齢者における

積極的な健康づくり行動

積極的な外出や地域活動・学習や趣味活動→
→身体活動量の増加→
→運動の定期的実施→
→健康寿命の延伸！！

女子栄養大学の金子嘉徳先生
(実践運動方法学研究室教授・
保健学博士)の講義と実技で健
康づくりを学びました。
(参加者33名)

なるほど講座 ★3月30日
なっとく！健康づくり
入西地域交流センター
多目的ホール

「今からできる！簡単エクサ
サイズ」のいろいろ

▼椅子に座ったままの運動
箱根八里の歌にあわせて楽
しく足踏み。長い曲なのでか
りの筋トレになる。

▼「ふりこまないで体操」
映像を見ながらリズムにのっ
て、一緒に体操。振り込んじや
ダメダメの動きがユニーク。

▼可動域を広げるストレッチ
広告チラシを丸め直径1セ
ンチ位の棒状に。両手に1本
ずつ持ち、普段より大きな動
きで腕を伸ばしたり廻したり、
上半身のストレッチ。

▼生活の中での簡単な筋トレ
イスの後ろに立ち、背もた
れをしっかりと持って、もも上げ
運動。安定したイスで！

▼二つの風船でバレーボール
4人組になり、腰かけたまま
でバレーボール。二個つながっ
た風船を使うので、予測がつか
ない動きになり、皆大あわて！
この他にも楽しく工夫された
エクササイズの数々！広いホー
ルに元気な笑顔があふれました。



風船を追ってあつちへこっちへ！



椅子に座ったまま、杉良太郎の演歌に合わせて！

発見！市民活動フェア
交流しました★3月14日

入西地域交流センターで開
催された市民活動フェアで、
ブース出展と健康吹き矢体験
コーナーを担当しました。入西
地区は若い世代も多く、子ども
連れの参加者が健康吹き矢を体
験したり、多様な市民活動団体



新調したユニホームで、ブースを
訪れた方々と
交流しました。

平成27年度 総会



4月6日(月)におこなわれた総
会で、平成26年度事業報告ならび
に決算、平成27年度新役員・事業
計画・予算が承認されました。

代表：鵜沢やす子
副代表：野崎米吉・長尾恵子
拠点責任者：横田八枝子
事務局長：須田正子
会計：鈴木ゆみ子・丹野ゆき江
ボラ連代表：松本仁



健康吹き矢。小さい子はマ트에近づいてフー！

マイケアプラン★3月16日 在宅医療相談室って？

昨年10月に電話相談を開始した「坂戸鶴ヶ島医師会 在宅医療相談室」について学びました。

(参加者32名)

▽坂戸鶴ヶ島では全国に先駆けてモデル地区として医療相談室開設。往診実習制度等々も。
▽往診の医師を紹介、病院との連絡調整、ケアマネジャーや地域包括支援センターとの協力を図り在宅患者を支える等という取り組みをお聞きしました。そして、
・かかりつけ医を持ちましょう。
決めてない場合は、定期健診で



在宅医療相談室の清野さんのお話しと同時に、地域包括支援センターしんまち職員3名(主任ケアマネジャー、看護師、社会福祉士の3職種)の方にも情報を届けて頂きました。



グループワーク：介護に直面した設定で、その人になりきって話し合ってみました。

在宅医療Ⅱ医師や看護師、リハビリ従事者などに、自宅または入居施設に来てもらい、医療の継続や支援を受ける。

往診Ⅱおもに急変時などに不定期に行う治療。

繋がりを持つ等、今から準備を。
・健康寿命と平均寿命の差を縮める事が必要。(平成22年で男性63.3年、女性68.8年の差/厚労省)
・団塊世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年に向かい、医療や介護が課題。支え手は誰？
↓でも元気な高齢者も大勢いる！
・地域を守るのは住民。地域に愛着を持ち、次の世代へ繋ぐ。
：等々、看護師でもある清野さんの熱意あふれるお話しに、み

んなで耳を傾けました。

後半は、地域包括支援センターしんまちの方々にも協力頂き、小人数で話し合うグループワークをおこないました。一つの事例を取り上げて、自分だったらどうするか、それぞれに悩みながらも考え合いました。正解はないし、ひとりひとり違う、でも、だからこそ話し合い共有することが大事だと感じました。

自分がどう暮らしたいか、最期をどう迎えたいかを考え、家族や支えてくれる人等、身近な人に伝えておくことも大切とのことでした。



はるとまさこの マイケアプラン

マイケアプラン

マイケアプランという言葉に出会ったのは、2000年介護保険が始まる頃で、利用者が主体的にケアプランにかかわろうという考え方を知った時だった。介護保険サービスの

ビスのケアプランだけにとどまらず、広い意味でのマイケアプランが広まっていくのと同じに、より

どなたでも参加できます。お待ちしております！

参加費500円

よりあいの会いろいろ♡

パソコンサロン

お茶でおしゃべり

マイケアプラン

健康吹き矢

ハンドベル

なるほど講座♡♡

お楽しみ工房

ふんわり
パステル画

みんなで
歌おう

♡ これ以外にもいろいろ！

興味のあるものからどうぞ！初めての方もお気軽に！

あい*ええげえしでは15年前の設立当初から、自分らしく生きるための暮らしのプランとして、マイケアプランの学びあいを続けてきた。複雑な制度や仕組みも分かりやすく工夫し、情報を整理しながら、ユニークな方法も編み出して。
これからも、ふだんの暮らしの中にある「自分らしい暮らし」をみんなで作っていききたいと思う。(須田)

まさこのホームページ
<http://niconico39.net/>

よりあいの会 これからの予定

参加費：500円

月	日	内 容		場所と時間
4月	20日(月)	パソコンサロン	文字入力やインターネット、デジカメ写真の取り込みやムービーメーカーも楽しそう！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	27日(月)	なるほど講座 「地域福祉活動計画」	新しくなった坂戸市地域福祉活動計画はどんな内容？社協職員にお聞きしましょう！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
5月	4日(月)	(みどりの日) よりあいの会はお休みです。		
	11日(月)	お茶でおしゃべり	風薫る5月！おいしい和菓子とお抹茶で季節を味わいましょう。気分もリフレッシュ！！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	18日(月)	なるほど講座【午後】 医療・介護の連携	坂戸鶴ヶ島医師会・小川会長(医師)の講演。今回のみ午後の開催です！1ページを参照。	坂戸市中央公民館 13:00～15:00
	25日(月)	パソコンサロン	デジカメ写真の編集、葉書やバースディカードに貼りつけたり。ファイルの保存も大事！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
6月	1日(月)	お茶でおしゃべり 立礼式で楽しもう	イスに座ってお抹茶を。広い会場でゆったり。誰もが楽しめる簡略版の立礼式です。	オルモ・ギャラリー 10:00～12:00
	8日(月)	お楽しみ工房 おりがみ	昔とった杵柄で、教えられたり教えたり。指先を使って、認知症予防にもなるかしら？	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	15日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	深く吸って、ゆっくり息を吐く。腹式呼吸で心も身体もゆったり。マトに向かい集中！	オルモ・ギャラリー 10:00～12:00
	22日(月)	パソコンサロン	ワード・エクセルで表作りや連絡網等。やりたい事を持ち寄ってパソコンを楽しもう！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	29日(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪	季節の歌を歌いましょう。お腹から声を出して楽しく、ピアノ伴奏で歌えるのが嬉しい。	オルモ・中練習室 10:00～12:00
7月	6日(月)	元気印サロン「七夕」 ハンドベル交流会	短冊に願いをこめて、笹の葉さらさら～♪。ハンドベルの音色も爽やかに楽しい七夕を。	浅羽野公民館 10:00～12:00
	13日(月)	パソコンサロン	ワードで暑中見舞いを作りませんか。イラストや写真も入れて。エクセル他にも挑戦！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	20日(月)	お茶でおしゃべり	涼しげなお菓子とビタミン豊富なお抹茶で、暑さに負けずおしゃべりも楽しみましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00

桜のあとは春本番…、のはずなのに、何と雪が降って、真冬の寒さがぶり返しました。一進一退の季節の歩みですが、よりあいの会の予定表を見ると、もう夏の行事も並んでいます。貴方が参加しようと思うのはいずれでしょう。いろいろなメニューがありますので、興味のあるもの、お好きなものから参加してくださいね。初めてでも大丈夫！笑顔のメンバーがお待ちしています。どうぞお気軽にご参加を。

編集局だより



よりあいの会はどなたでも参加出来ます。

案内図



電話 049-282-3836