

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99号 2016年3月7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

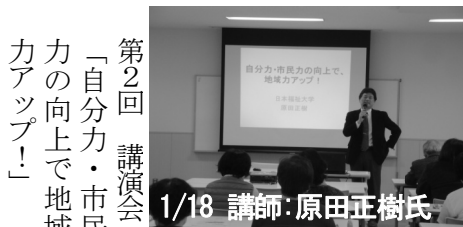
URL http://eegeesi.com/

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。

全2回の事業が終了!

12/21 交流風景

第1回「楽しい大交流会・立礼式のお茶席を楽しもう!」は大賑わい。



1/18 講師: 原田正樹氏

第2回 講演会
「自分力・市民力の向上で地域力アップ!」

坂戸市提案系協働事業「出合って・学んで・地域力アップ」(全2回)が終了しました。延べ188名もの方々と楽しく交流し、学び合いを深めることが出来ました。
(関連記事次ページ)

2月29日の元気印サロンは、初企画!
誰もが楽しめるフラダンス

 ☆～レイと花飾りで気分はハワイ～☆
 (関連記事3ページ)
笑顔で
記念撮影!坂戸市文化施設オルモ
ギャラリー1・2・3にて**よりあいの会 参加費: いずれも500円**準備の都合上、事前の
お申し込みをお願いします!運動と健康づくりの実践! スペシャリストに学ぼう**なっとく! 健康づくり**講師: 金子嘉徳氏 女子栄養大学 教授
(実践運動方法学研究室)

日時: 4月18日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市オルモ(2階) 情報研修室

定員: 40名(先着順)

動きやすい服装でおいでください。

坂戸市の市民活動27団体が集合!**発見! 市民活動フェア**

日時: 3月12日(土) 10:00~15:00

場所: 坂戸市入西地域交流センター

よりあい*ええげえしブースは1階フロアです。

体験コーナー①で健康吹き矢を担当。誰でもOK!

※健康吹き矢の体験時間は10:30~12:00

会場
で
会
い
ま
し
よ
う!綿で描く色の芸術! 優しい色で癒しのひととき**ふんわりパステル画**

日時: 3月28日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階) 学習室B

定員: 25名(先着順)

誰でも描ける手法です。絵が苦手でも大丈夫!! とても素敵な作品ができます! ファン急増中。

得とくサロン 坂戸市出前講座を開催します**マイナンバーと私たちの暮らし**

日時: 5月23日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階) 学習室B

定員: 30名(先着順)

個人カードを受け取った後、どうしていますか? これからの暮らしとどう関わっていくのでしょうか。坂戸市職員の話の聞きます。

問い合わせ先 電話 049-282-3836

メール yoriai@lapis.plala.or.jp

平成27年度坂戸市提案型協働事業「出合って・学んで・地域力アップ」全2回

地域で暮らすさまざまな人の出会い！楽しい交流と学び合い！

1月18日(月)、入西地域交流センターにて、講演会「自分力・市民力の向上で地域力アップ！」を実施しました。

今、なぜ、市民力・地域力が必要なのか？！

よりあい＊ええげえしは、2000年、国政から地方分権（地域主権）へと大変革する中、「誰もが地域で元気に自分らしく生きる」「閉じこもらず、よりあい、自分の暮らしをデザインして元気な高齢者」を目指して『相返し』の活動を始めました。

15年が過ぎた今、社会は「2025年問題」を抱えています。今こそ、更に自分が地域が学び合い、力を合わせて「元気な地域」を構築し、次世代へつないで行くことが必要になりました。

第2回 講演会

自分力・市民力の向上で地域力アップ！

講師：原田正樹氏(日本福祉大学教授)

第2回講演会では、原田正樹先生のお話から「2025年問題」へのたくさんのヒントをいただきました。参加の方々からのアンケートにもあります。ポイントを3つまとめてみました。

1. 団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)になる10年後の変化をどう乗り越えるのか！

☆課題&目指すところ

- ・要介護の人たちを支える資源不足
- ・予防が大切
- ・深刻な少子化と地域での子育て支援
- ・地域活動の後継者(どう継承するか)

2. 地域包括ケアシステムの構築(2025年までに地域のネットワークを構築)

☆関連記事は90・94・95号にも記載

☆課題&目指すところ

- ・相互に支え合う地域づくり(ケアリングコミュニティ)
- ・個別の支え合いのネットワーク(地域で安心して暮らせるまち)
- ・0歳から100歳まで(生涯)の地域包括ケアシステムの構築
- ・「誰もが誰かの力になれる」地域づくり(相互実現的自立)

3. ふくしの意味すること

- ・福祉とは毎日の私の暮らしの中にあるもの
- ・ふだんのふつうのしあわせで、あたりまえの日常生活
- ・ノーマライゼーションということ(ふつうの生活を営むことは基本的な人権)

他に、社会的孤立の解消と生活困窮者自立支援への理解(つながりの再構築)や、若者の自殺死亡率が急増傾向の現状を危惧するなどのお話がありました。

この全2回での出会いと学びは、「元気な地域」構築の第一歩になったのではないだろうか。

(文責 横田八枝子)

第2回参加者アンケートより

▽地域に関する事など、様々な話を交え、介護に関する事だけではなく、若年者支援に関するお話もあり、役に立つお話だなと感じました。(20代 女性)

▽雪の中を来て、参加させて頂き、本当に良かったです。これから10年後の2025年問題のお話は、自分のこととして、深く考えるきっかけになりました。ホームレス→家族や社会関係が無くなってしまった人々、つながりを無くしてしまつた人々、と言うお話が印象に残りました。人と人がいい形でつながることが生きることなんですね。(60代 女性)

▽「自立」というイメージの考え方に、新たに感ずる点に気がついた事「相互実現的自立」。(70代 女性)

▽2025年に向けてやるべきこと、やっていきたいこと、やれることを考え、2035年まで、また2035年以降の福祉問題についても考えていきたい。(20代 男性)

▽具体的な例をあげてのお話で大変わかりやすかった。若者福祉、生活困窮者支援などの話しも新しい話題で興味を感じた。ボランティアとコミュニケーションとの違いも面白かった。(70代 男性)

誰もが楽しめるフラダンス

～座ってできるフラダンス・認知症予防にも～

初企画!
大好評～!



2月29日(月)、女子栄養大学(実践運動法学研究室)大竹佑佳氏の指導でフラダンスを楽しみました。スト

文字を持たなかったハワイの人々はフラで言葉を伝えて来たとのこと。フラの動きひとつひとつには意味があり、私・太陽・花・きれいな等々、振り付けとともに教わって、手の動きで表現。座ったままでの足踏み、手先を動かして認知症予防、身体も気持ちも元気になりました。

～元気印サロンいろいろ～

音楽っていいね!!

みんなで歌おう♪
★オルモ 中練習室

2月22日(月)、ピアノ伴奏にのって「雪の降る町を」「ペイチカ」など冬の歌や、「うぐいす」「どこかで春が」「早春賦」など春を待ちわびる歌の数々で、お腹の底から発声、楽しく歌いました。みんなで声を合わせて歌えば、気分もスツキリ!



歌の指導は見山よし子氏、ピアノ伴奏は牧内寛子氏。歌が好き!音楽が好き!は、みんな一緒♪

頭の体操・手の体操

★坂戸市中央公民館

2月8日(月)、腹式呼吸と集中力の健康吹き矢、十八番ゲーム等を楽しみながら、身体を動かし、寒さを吹っ飛ばしました!



利き手でないと苦戦

キャップバックを箱に投げ入れるのは意外に難しい?



健康吹き矢

精神保健福祉ボランティア ステップアップ講座

他市町村の方々と学び合いました ♡♡

2月4日(木)、鳩山町ふれあいセンターでおこなわれた講座に9名で参加。精神保健福祉ボランティアゆるやかに学ぶ会(坂戸市)の活動発表のあとは、グループワークで坂戸市、鳩山町、毛呂山町、吉見町など、様々な取組を知りました。
東京国際大学教授・松本すみ子先生より助言を頂き、「支え合い、地域で暮らす」意味を考え合いました。

はるとまさこのマイケアプラン

活動重ねて15年目

よりあい*ええげえしも15年目が終わろうとしている。設立の頃は義母はるさんの介護真っ最中だった。介護は2002年に卒業したけれど、この欄「はるとまさこのマイケアプラン」にその名を残せているのが嬉しい。過ぎてみればあつという間のような気がするが、15年経つ間に、私も無事に(?)第1号被保険者となった。介護保険

制度の被保険者は、65歳以上の第1号被保険者と、40歳から64歳までの第2号被保険者。介護保険のサービスを一部負担で利用出来る(昨年8月から一部2割)のは周知の事であるが、残りは、そのみんなが納めた保険料+国・県・市町村が負担する税金でまかなっている。改正のたびに制度は複雑化しているけれどこの点は不変。9割の意味を踏まえて、単に「1割負担で利用出来るサービス」ではない事を改めて考えていきたい。(須田正子)

まさこのホームページ
<http://niconico39.net/>

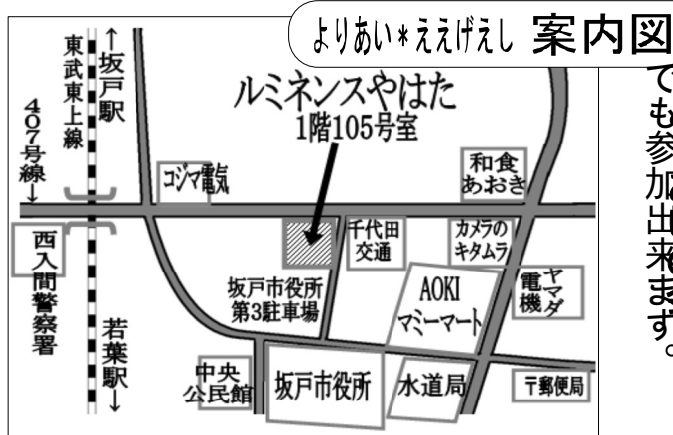
よりあいの会 これからの予定

参加費：500円

月	日	内 容	場所と時間
3月	7日(月)	お茶でおしゃべり	春の足音がそこまで。楽しいおしゃべりと香り高い抹茶を味わい、至福のひとときを！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	12日(土)	坂戸市 発見!市民活動フェア	入場無料。市民活動団体と出会える！展示ブース、体験、露天、舞台、スタンプラリー等。 入西地域交流センター 10:00～15:00
	14日(月)	パソコンサロン	インターネット・検索のコツを覚えて情報をキャッチ。みんなでやればなお楽しい！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	21日(月)	マイケアプラン	自分らしい暮らしのためのヒント！私達の地域を知ろう、いい所を探そう、気づこう！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	28日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	黄・青・ピンク3色のパステルから様々な色が生まれます。誰でも簡単、素敵な作品が！ 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
4月	4日(月)	平成28年度 総会	よりあい*ええげえし総会をおこないます。よりあいの会はお休みとなります。 ルミネンス105号室 10:30～11:30
	11日(月)	お茶でおしゃべり	こころウキウキ、春ですね！お抹茶の味と香りを楽しみながらおしゃべりしましょう！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	18日(月)	なるほど講座 なっとく!健康づくり	誰にとっても大切な健康づくりと実践を学びましょう！事前申し込みを！1ページ参照 オルモ情報研修室 10:00～12:00
	25日(月)	パソコンサロン	パソコンでやれることって何？初心者も大歓迎。みんなで楽しく！世界も広がります。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
5月	2日(月)	お茶でおしゃべり	気持ちの良い新緑の季節です。お抹茶を点て合い、美味しい和菓子で、笑顔の交換！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	9日(月)	マイケアプラン/脳活性化ゲームを楽しもう！	3つの「あ」(あかるく・頭を使って・あきらめない)の脳活性化ゲームで認知症予防！ 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
	16日(月)	パソコンサロン	エクセルやワードを使って、名簿やチラシ作りに挑戦！！写真や絵も入れてみよう。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	23日(月)	得とくサロン/ マイナンバーと私たちの暮らし	坂戸市職員による出前講座です。事前の申し込みをお願いします。(1ページ参照) 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
	30日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	毎回好評の健康吹き矢。お腹一杯に息を吸って一気にフッ！深呼吸だけでも気分爽快！ オルモ2階ギャラリー 10:00～12:00

三寒四温、冬と春が行ったり来たりしながら、平成27年度が終わろうとしています。一年をふり返り、新年度の計画を考える時期です。4月以降も、いつもの場所で楽しく集い学び、みんなの笑顔がはじけるよりあいの会になるよう願っています。皆さまのご参加をお待ちしています。

編集局だより



でも、よりあいの会には、どなたでも参加できます。

電話 049-282-3836