

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100号 2016年4月18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。

**第100号
記念特集号**2001年11月23日発行
の創刊号から数えて、
100号となりました。

100号になりました!

2001年4月の設立後、よりあいの会はじめ楽しい活動が始まり、その様子や次回の予定を地域の方々にお知らせしたいと願っていたところ、パソコンサロンで新聞編集のやり方を教わりました。

当時はウィンドウズ98の時代で、パソコンもメールもみんな習いたて。パソコン指南役(当時)の元永和夫氏からパソコンのいろいろな楽しみかたを教わる中に「編集長ソフ」がありました。そして、せっかく習ったのだから、と、編集チームを作り、創刊号を

ここから始まりました
懐かしい創刊号!

ご愛読いただき
感謝申し上げます。

発行することになりました。パソコン操作もおぼつかないスタートでしたが、誰もが伝えたい想いでいっぱいでしたので、研究しながら実践! 記念すべき創刊号(右の写真)では、地域で元気に活動している仲間の声の特集しました。15年経ち、現在は2ヶ月に一度の割合で750部を発行しています。「ええげえし新聞」と呼ばれて沢山の方々にご覧いただいています。予定欄をみて問い合わせ電話をくださる方、記事を読んで感想をくださる方、みなさんに支えられている編集長です。これからもよろしく願います。編集長 須田正子

学び合いましょう!!
知って役立つ情報いろいろ!

**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!

マイケアプラン ~自分らしい暮らし~

在宅医療相談室から見えてくるもの

講師: 在宅医療相談室長 清野恵理子氏

日時: 6月20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)

誰にでもある、自分の望む生き方や大切にしたいこと。医療が必要になった時、いざという時は?

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。坂戸市職員の話をお聞かせ。

問い合わせ先 電話 049-282-3836

メール yoriai@lapis.plala.or.jp

ええげえし新聞の変遷

2001年(平成13年度)

4月 よりあい*ええげえし設立
毎週月曜日よりあいの会スタート
11月 創刊号発行(B5版・白)
メンバー紹介、企画のお知らせ他、
4ページにコラム(はるとまさこのマイケアプラン)

2002年(平成13年度)1月 第2号発行

以降は平均して年9回の発行

2003年(平成15年度)9月 第17号からより

あいの会予定一覧を4ページに掲載
コラム(はるとまさこのマイケアプラン)3ページに

2005年(平成17年度)4月以降 年平均6回発行

2007年(平成19年度)9月 第48号発行

紙面の大型化A4版に。用紙もカラー
(黄・緑・桃色)にし、宣伝効果をアップ

2007年(平成19年度)12月 第50号発行

創刊号から6年で50号に

2011年(平成23年)3.11東日本大震災発生

2011年(平成23年度)4月 第70号発行

十周年を祝う会特集

2012年(平成24年度)10月 第79号発行

よりあい*ええげえしと福祉教育特集

2016年(平成27年度)1月 第98号発行

3月 第99号発行

坂戸市提案型協働事業「出合って・
学んで・地域力アップ」特集

「15周年記念誌」発行

2016年(平成28年度)4月

第100号発行

「地域で・元気に・相返し」を発信！

創刊100号によせて

地域の「出会い」と「学び」
を伝え続けての『創刊100号』
おめでとうございます。須田編
集長の温かな誌面から発信され
た情報が、今、貴重な記録となっ
ています。

メンバーの声、参加者の声と
共に、設立から今日まで、社会
の変化を柔軟に捉え、ユニーク
な発想で歩んできた15年間には、
たくさんのお会いと学びがあり
ました。特に当初のシニアパソ

コン体験講座、おーい！芸術祭、
そして先日の坂戸市楽しい大交
流会などは、地域の皆様が主役
の大企画でした。皆様方との出
会いと学びは、これからも続け
てまいります。

須田編集長に敬意を表すると
共に今後の編集を楽しみにして
おります。

皆様におかれましては、誌面
でお伝えする「よりあいの会」
へのご参加と誌面愛読を今後と
もよろしくお願い申し上げます。

設立代表 横田八枝子

編集こぼれ話



原稿を整理し、掲載写
真を選び、紙面を作って
いく。新聞作りは活動の
ふり返りにもなり、何を
伝えたいのかを考える機
会にもなっている。参加
してくださった方たちの
笑顔が思い浮かんで、2
度楽しんでいます。そうし
て、とうとう100回目！
これからも楽しい笑顔
の輪を発信し
ていきます。

皆さまからの原稿も
お待ちしております！

16年目のスタート！

総会を行いました



活動拠点ルミネンスやはた
105号室にて

4月4日(月)、平成28年度
総会をおこないました。副代表
一名の交替(新副代表・松本仁)
の他は、前年を引き継ぎ、鶴澤
代表、長尾副代表のもと、新年
度がスタートしました。

地域の皆さんの声を紡いで、
15周年記念誌を発行！

15年間の活動のあしあとを
まとめました。原稿をお寄せ
いただいた皆さん、ありがと
うございました。



表紙イラスト(Word
使用)はパソコン俱
楽部が担当

坂戸市 入西地域交流センター全館で

発見！市民活動フェアに参加



↑ええげえしブース
健康吹き矢の体験↓



3月12日(土)、「発見！市民活動フェア」では、展示ブースで活動紹介、体験コーナーで健康吹き矢を担当しました。
ええげえしと交流のある「彩の国連携力育成プロジェクト」の大学生3名と担当教官2名も参加し、地域活動を共同

で学びあう学生共同学習企画「地域における『互助』について考えよう」で意欲的に館内を情報収集。フェア終了後、ええげえしも一緒に学びました。



終了後、大学生とワークショップ

「いろんな意見が聞けた」
「良い所がいっぱいあるね」



様々な情報を整理し、
気づき合いました。

3月21日(月)は「私達の地域を知ろう・いいところを探そう・気づこう！」がテーマ。94、95、99号などで継続して学び合っ

自分らしい暮らしのためのヒント

マイケアプラン

★ルミネンス105号室

てきた「地域包括ケア」ですが、まずは坂戸市の良いところに気づこうと、みんなで情報を共有しながら考え合いました。



元氣印サロン

ふんわりパステル画

★坂戸市中央公民館

3月28日(月)、6色のパステルで、清流に浮かぶ花びら、バラ等、3作品に挑戦しました。綿に色を移してふわふわと描き、色を重ねると新しい色生まれ、さらに優しい色合いに。



綿で描く手法で癒しのひととき。絵が苦手でも大丈夫！

通りがかった方も思わず「うわあ、きれいですね！」と、見るだけでも嬉しくなるふんわりパステル画です。
次回は6月27日です。
是非ご参加ください！

はるとまさこのマイケアプラン

今もはるさんと共に

第1号から続いている当コラムもこれで100回目となった。毎回読んでいただきありがとうございます。

15年前の創刊時は、義母はるさん(要介護度5)の介護中で、第1回目は「ケアプランの自己作成」だった。

2000年に公的介護保険制度が始まり、自己選択・自己決定の基本を学ばなければならない時期でもあった。

ニュータウンふくしプラザ(鳩山町)

ボランティア研修会で講師

4月15日(金)、

鳩山町社会福祉協議会のボ

ランティア研

修会で「地域

交流ボランティ

アの必要性和

楽しさ」と題し

て、よりあい*ええげえしの

活動や理念をお伝えしました。

鳩山町ニュータウンふくし

プラザ内のサロンは常設で、ボランティ

アのみなさんが交替で担当しているとの

こと。新年度の開始を前に意欲的な方々

と活発な意見交換となりました。



介護と自分の暮らしの兼ね合い、坂戸市介護保険審議会委員や、全国マイケアプラン・ネットワークの活動を通じて見知ったこと、気づいたことなど、自由に書かせて頂いた。とは言っても原稿を書くのは不慣れだったので、仲間からのアドバイスをなければできないことだった。そして、頭を整理しながらこのコラムに書くことで介護生活が張り合いのあるものになっていた。2002年に介護を卒業したけれど、その後もはるさんの名前が残っているのが嬉しい。(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
4月	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。
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！
	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！
	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。
	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)
	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！
6月	6日(月)	お茶でおしゃべり	初夏のひとときを和やかに。お抹茶と季節の和菓子を味わいながら、楽しいおしゃべりも。
	13日(月)	パソコンサロン	エクセルでカレンダー作りに挑戦しませんか？撮った写真やお気に入りの絵も入れて。
	20日(月)	学ぼう！「在宅医療相談室から見えてくるもの」	自分らしい暮らしと医療の関わりは？坂戸鶴ヶ島医師会「在宅医療相談室」の話を聞こう。
	27日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	綿を使い、ふんわりと色を重ねてゆきます。6色のパステルが無限に広がり心もゆったり。
7月	4日(月)	元気印サロン「七夕・ハンドベル交流」	短冊に願いを込めて年に1度の七夕交流会。みんなが息を合わせて奏でるハンドベルも。
	11日(月)	パソコンサロン	インターネットを検索したり、写真を取り込んだり。ワードで名刺も作れますよ。
	18日(月)	お茶でおしゃべり	ビタミン豊富なお抹茶で、香りもおしゃべりも楽しみながら、夏の暑さを乗り切りましょう。

※ 8月は夏休みとなります。

編集局だより



ええげえし新聞は、坂戸市社協、市役所(高齢者福祉課・市民生活課)、公民館、オルモ、ワカバウオーク内鶴ヶ島市民活動推進センター等々に置かせて頂いています。手に取ってご覧になってください。ね。予定はええげえしホームページにも掲載しています。ご都合にあわせて、是非一度ご参加を。みんなの笑顔が待ってます！

でも参加したいの余り、どなたでも参加出来ます。



電話 049-282-3836