

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101号 2016年6月6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。

認知症予防ゲーム
「みつつのあ」
で大笑い!パソコンサロンで
脳若!どなたでも参加
出来ます!教えられたり
教えたり**元気に**お互いさま
思いやりの和**相返し****よりあいの会は
笑顔がいっぱい!****地域で**お茶でおしゃべり
お点前もよりあいの会で
お待ちしております!学び合い
マイケアプラン♪知らないことがあれば聞いてみる。
♪分からないことがあれば学んでみる。
♪やってみたいことには、とにかく挑戦してみる。準備の都合上、
事前のお申し込みを
お願いします!**参加費: いずれも500円 よりあいの会**

元気印サロン ～七夕飾りに願いをこめて～

七夕・ハンドベル交流

日時: 7月4日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階)学級室B

定員: 30名(先着順)

♪笹の葉さーらさら～♪ 七夕のひとときを。
鶴舞会ベルハーモニーとええげえしハンド
ベルクラブのミニ演奏会もあります。

元気印サロン ～素敵な作品を作ろう～

ふんわりパステル画

日時: 6月27日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階)学級室B

定員: 25名(先着順)

6色のパステルが無限に広がり気持ちゆったり。
誰でも描ける手法です。画材一式を用意し
てお待ちしております。手ぶらでどうぞ!

得とくサロン 作って味わう伝承食

「たらし焼き」を作ろう

日時: 9月26日(月) 10:00~12:00

場所: 入西地域交流センター食品工房

定員: 25名(先着順)

持ち物: エプロン・三角巾・上履き

軽食となります。(スリッパ不可)
昔ながらの味を現代風にアレンジ!

元気印サロン ～日本の伝統文化～

お楽しみ工房 折り紙を楽しもう

日時: 9月19日(月) 10:00~12:00

場所: ルミネンスやはた105号室(活動拠点)

定員: 20名(先着順)

色とりどりの折り紙を折ったりたたんだり。
簡単で楽しい折り紙のいろいろ。一緒に!

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

折り込み広告を丸めると、
屈伸やストレッチに役立つ健康グッズに早変わり。

なるほど講座「なっとく！健康づくり」

講師：金子嘉徳教授(女子栄養大学 実践運動方法学研究室)



4月18日(月)、
オルモ情報研修室
で、誰にとっても
大切な健康づくり
と、実践を学びま
した。

「フレイル予防」理論

健康な状態から
フレイル(※)を経て
要支援・要介護状
態に移行するので、
早期発見とフレイ
ル予防が大事！
フレイルには
○身体的問題Ⅱロ
コモティブシン



卒業研究生(4年生)の
SittingBalletも体験。
座ってできる簡単バレエ
で優雅な気分！

ドローーム

○精神・心理的問題Ⅱ認知機能
障害やうつ

○社会的問題Ⅱ独居・閉じこも
り・貧困

という三つの問題があり、それ
ぞれの側面からの対応が必要。

健康長寿に必要な体力要素

▽ストレッチ・柔軟性

▽有酸素運動・全身持久力

▽レジスタンストレーニング・
筋力

栄養

◇定食型食事 ◇野菜(葉酸)

◇タンパク質 ◇水分

資料をもとに学んだ後は、様々
な要素を折り込んだ運動で気分
も爽快！アシスタント役の学生
さんも大活躍でした。

参加して感じたこと

- ・「フレイル」初めて聞いた。
毎日の努力が必要とわかった。
- ・講義も聞けて、身体の動きも
同時に体験できるのが良かった。
- ・「なっとく！健康づくり」に
初めて参加した。とても良かつ
た。今は健康と思っても、災害
等の非常時となればフレイルに
陥りやすいと思う。普段からの
地域の繋がりが大事と思った。
- ・若い人と一緒に元氣のもと。
- ・会話の時間を持つ。外の空気
にふれること。

(金子教授の資料より引用)

やってみよう！フレイルチェック！

- ①体重の減少(1年に3～5キロ)
- ②疲労感(主観的なもの)
- ③活動量の低下
- ④歩行速度の低下
- ⑤筋力の低下

3項目以上該当：フレイル

1～2項目以上該当：プレフレイル

※フレイル(虚弱)とは、加齢ととも
に、心身の活力(例えば筋力や認知機
能など)が低下し、生活機能障害、要
介護状態、死亡などの危険性が高くなっ
た状態のこと。
(厚生省HPより)

健康吹き矢は、
8/25(木)10時
から、福祉セ
ンターで体験
が出来ます。



域団体の活動
展示もあつて、
終始にぎわい
しました。

女子栄養大学 若葉祭にて 体験コーナー・活動展示で交流 健康吹き矢コーナー

5月29日(日)、
実践運動方法学研
究室協力団体とし
て、健康吹き矢体
験コーナーを受け
持ちました。70名
もの方々がええげ
えし健康吹き矢を
体験し、大盛況！

この日は女子栄
養大学学園祭「若
葉祭」の2日目。4

号館401教室が地域交流の場
となり、坂戸市みんなの健康づ
くりサポーター「元氣にし隊」
の健康づくり体操やゲーム、地



マイナンバーは

- ・一人ひとり異なる12桁の番号
- ・生涯にわたって使うもの
- ・名前や住所が変わっても原則変わらない
- ・坂戸市の担当課は市民課です

参加者から、丁寧な説明で分かり易かった、不安に思っていた点が少し分かった等の声が聞かれました。個人番号カード(マイナンバーカード)は、無料で取得でき、本人確認に利用できるもの。ただし、マイナンバー制度に便乗した『詐欺』に注意しましょう!

マイナンバーは、国の行政機関・地方自治体において、社会保障・税・災害対策の分野で利用されるとのこと。もっと便利に暮らしやすくなるよう、「公平・公正な社会の実現」「国民の利便性の向上」「行政の効率化」のために使われるそうです。

5月23日(月)、坂戸市役所情報政策課の鈴木課長より『マイナンバー社会保障・税番号制度が始まります!入門編』のお話を伺いました。

坂戸市出前講座 得とくサロン
マイナンバーと私たちの暮らし
★坂戸市中央公民館

マイナンバーをきちんと受け取って活用するために、覚えておきたい4つのこと

- ①住所確認
- ②書留の中身の3つを確認
 - ◆マイナンバーの「通知カード」
 - ◆「個人番号カード」の申請書と返信用封筒
 - ◆説明書
- ③個人番号カードを申請
- ④個人番号カードを受け取る

マイナンバーが必要な場面は:

①社会保障関係(年金・医療・介護・生活保護・児童手当・雇用等)、②税務関係(申告書や報告書等)、③災害対策(被害者台帳や被害者支援給付等)の手続き。(平成28年1月から)

彩の国福祉教育ボランティア学習推進員ネット・埼玉県社協 共催

あったか福祉交流セミナー2016 ～若者力を育てよう～

共に生きる力・豊かな福祉観



109名もの参加者に活動をアピール!

5月8日(日)、あったか福祉交流セミナー2016に、よりあい*ええげえしも、地域交流ボランティアとして参加。坂戸中学の福祉体験授業を中心にパネル展示をしました。「18歳とふくし」と

いうテーマだったので、大学生ボランティアも多く、学校教育関係者の参加が目立ちました。女子栄養大学の学生二人も素晴らしい発表をされていました。

原田正樹先生の講演の後、「何歳からどんな福祉教育をしていくか」をテーマにワークショップが行われ、大学生、障がい者、高齢者、学校、社協職員などなど、年齢も立場も違う方から、様々な意見が出てきて、あつという間の4時間半。若いパワーをいっぱいもらってきました。いろんな人と出会い、交流することの大切さを改めて感じ、ええげえしは大きな役割を果たしているかと再確認しました。

ごとも、時を経て新たな繋がりが生まれたり、共通の想いを再認識したり。高齢者関連では2025年問題(団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる)が取りざたされているが、こども・若者・おとな・高齢者が、互いに理解し合い、違いも認め合っていきたいもの。

様々な年代や立場の人たちが良いいご縁で繋がっていきけるよう、まずは、笑顔の交換から始めましょう。(須田正子)

はるとまさこのマイケアプラン

ご縁が繋がって

年度初めはイベントが重複し結構忙しい。でも、その分出会いもいっぱい!今年も、大学生を含め若い世代や坂戸市以外の方々と一緒にする機会が多く、嬉しいご縁をたくさんいただきました。よりあい*ええげえしの幅広い活動のおかげで、異なる分野とのご縁も増えた。また、旧知の人やでき

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
6月	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。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	20日(月)	学ぼう!「在宅医療相談室から見てくるもの」 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」より。要申込み。	坂戸市中央公民館 10:00~12:00
	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。心もゆったり。1ページ参照・事前申込を。	坂戸市中央公民館 10:00~12:00
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。ハンドベルも。1ページ参照・事前申込を。	坂戸市中央公民館 10:00~12:00
	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。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	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。	ルミネンス105号室 10:00~12:00

※ 8月：よりあいの会は夏休みとなります。

8月ボランティアサロン(8/25木)は、ええげえし健康吹き矢体験。無料 10:00~福祉センター2階

9月	5日(月)	お茶でおしゃべり 夏休み明けは、おしゃべりから始めましょう。お抹茶を点て合いおいしいお菓子も楽しみ!!	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	12日(月)	パソコンサロン 旅行の写真を整理したり、写真入りのハガキやカード、名刺も作れます。その他いろいろ。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	19日(月)	お楽しみ工房 「おり紙」 指先を使って脳活性化! 認知症予防にも。昔を思い出して折り紙を楽しみましょう。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	26日(月)	得とくサロン 「たらし焼き」 小麦粉で作る伝承食「たらし焼き」を味わいましょう。1ページ参照・事前申込みを。	入西地域交流センター 10:00~12:00

よりあいの会はどなたでも参加出来ます。

よりあい*ええげえし 案内図



電話 049-282-3836

編集局だより

関東地方の梅雨入りが報じられました。ジトジト雨降りが続くのか、それともカラ梅雨? そんな事を思っていると、よりあいの会の会の予定表にはすでに9月の行事が...。その間には、猛暑の日々もあるかもしれない。健康を左右する天候には、十分な注意が必要ですが、自分なりの健康法で心地よく過ごしたいものです。よりあいの会で楽しい時間を過ごせば元気になれることまちがいない! ご参加をお待ちしています。