

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102号 2016年9月19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 yorai@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。

福祉・ボランティア団体が集合!

お知らせ

福祉であいの広場2016で会いましょう!

展示・福祉体験・バザー・模擬店・スタンプラリー・お楽しみ抽選会など

昨年のええげえしブース



お待ちしております!!

日時: 11月6日(日) 9:30~15:00(予定)

場所: 坂戸市勝呂公民館及び多目的ホール

※さかど産業まつりと同日開催です!

参加無料! いろいろな活動、様々な
ボランティア団体と出会えるチャンス!!
是非、会いに来てくださいね。

詳しくは、坂戸市社
会福祉協議会発行
「はんどtoはんど」
10月1日号を
ご覧ください!

ブースでは、パソコンで名刺づくり・ふんわりパステル画体験も!

10月6日(木)から
受付開始です。

平成28年度坂戸市提案型協働事業

出会って・学んで・地域力アップ! パートⅡ

「マイケアプランワークショップ講座」(全2回)

~どんな状態になっても、最期までその人らしい暮らしをデザインする~

	日 時	内 容
第1回	10月24日(月) 13時00分~15時30分	マイケアプラン基礎講座・疑似 家族でケアプランを立てよう
第2回	10月31日(月) 13時00分~15時30分	自分を知ろう・地域を知ろう

場 所: 坂戸市文化施設オルモ ギャラリー1・2・3(二日間とも)

参加対象: 高齢者・障害者・一般市民

定 員: 50人(なるべく2日間とも参加出来る方) 10/6より受付開始

参 加 費: 2回で500円

(1回のみでも同額となります。)

☆テキスト『あたまの整理箱』『マイライフプランの玉手箱』を進呈します!

楽しく体験できるワークショッ
プ型の講座です。
全国マイケアプラン・ネット
ワーク代表の島村八重子氏、同
会の橋本あや子氏、島村沙祐里

氏を講師に迎えます。
高齢になっても住みなれ
た地域で、誰もが安心して
自分らしく心豊かに暮らせ
るよう学び合いましょ。

要申し込み!

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

よりあいの会はどなたでも参加できます。 予定は4ページをご覧ください。 参加費：500円

夏休み明けの元気な笑顔！
秋のよりあいの会
「お茶でおしゃべり」から



9/5 お茶でおしゃべり

真夏の暑さが残る
9月の第一月曜日、
活動拠点のルミネ
スやはた105号室
には、元気な笑顔が
そろいました。
お点前のあとは、
みんなで輪になって
おしゃべり！
夏休みの思い出や、
暑さに負けない健康
の秘訣など、久しぶ
りのおしゃべりで大
笑いしながら楽しい
時間を過ごしました。



↑夏休
み前、7月18日のお茶
でおしゃべりの様子。

7月恒例！ 元気印サロン 七夕・ハンドベル交流 鶴舞ベルハーモニーとミニ演奏会



7月4日(月)、七夕・ハン
ドベル交流会が中央公民館で行
われました。
ハンドベルは誰でもすぐに音
を鳴らせますが、みんなが気持
ちを一つにして振らないと音楽

になりません。でも、ぴったり
合った時の気持ちよさ。ええげ
えしにぴったりの楽器です。

よりあい*ええげえしでハン
ドベルに取り組んだのは、平成
14年5月13日の「楽器を楽しむ・
初級編」でアンダンティーノの
皆さんによる本物のハンドベル
で奏でられたミニ演奏がきっか
けでした。練習を重ね今に至り
ます。その後に誕生したのが、
鶴舞ベルハーモニー。姉妹のよ
うな関係でしょうか。この2つ
のクラブの競演が、七夕交流会
の恒例行事になりました。

白いブラウスに手作りのブロー
チを付けて楽しく演奏するベル
ハーモニー。この日を目標に、
病を克服して元気に参加した方
もいて、嬉しい笑顔にたくさん
出会いました。

笹の葉に飾った短冊の願いは、
健康、元気、笑顔などなど。

☆また来年も
元気にお会い
しましょう！



災害の図上訓練DIG(Disaster Imagination Game)

坂戸市ボランティア連絡会
の研修会に参加しました

7月22日(金)、女性消
防部員の指導により、坂戸
市ワークプラザ3階でDIG
(災害の図上訓練)が行
われました。大きな地図を
広げて、チームで相談しな
がら、地形・避難場所・災
害発生など、指示に従って
色ペンで記入。市外視察と
はひと味違った研修となり、
防災や減災を考えるきっか
けになりました。

坂戸市社協

福祉教育・ボランティア研修会

「次世代へ伝えよう！」

福祉の心の第一歩」

8月9日(火)、勝呂公民館
多目的ホールで、シンポジウム、
体験学習、ワールドカフェなど
を通じて、小・中・高等学校教
員、ボランティア、大学生など
多世代がともに学び合い、意見
交換しました。



私の意思表示帳

「私の意思表示帳」私の思い、願いを自分らしく生きるために健康な時から考えましょう」にある延命治療については、参加者からの様々な質問があったが、清野さんか

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：清野恵理子氏
(坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室長)

「自分らしい暮らし」と「生・老・病・死」は
切り離すことは出来ない

6月20日(月)、坂戸市中央公民館にて、坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室長の清野恵理子氏より、昨年3月に続いて在宅医療相談室からのお話を伺った。

はじめに「少子超高齢多死時代」について学んだ。世界に先駆けて日本が超高齢化を迎える中で「埼玉県は全国一の高齢化伸び率」。ということは、多死社会の時代が近づいていることを共通理解しなければならぬことを学んだ。

次に、誰もが老いる。中でも病(医療)介護(介護)医療を繰り返し死を迎えるが、大切なことは「フレイル」(虚弱状態)の期間を短く、健康寿命を長くすること、そして、住み慣れた地域で最後(最期)まで暮らしていただけるような「地域包括ケアシステムの構築」で、地域の支え合いを作っていくのは住民だ。

情報提供として、当日配布の冊子「私の意思表示帳」私の思い、願いを自分らしく生きるために健康な時

ら「ご自分の考えていることを記録したり伝えたりしておきましょう。でも、自分の考えはその時の状態が変わるものです。大切なのは日頃からの自分の意思表示です。」との貴重なアドバイスもいただきました。

また、「よりあい・ええげえしの『マイケアプラン』の学び合いは、少子超高齢多死時代を迎える今、ますます必要になる。」と今後へのエールもいただきました。

☆「フレイル」(虚弱状態)予防理論の関連記事は、101号(前号)に記載
☆在宅医療相談室の関連記事は、94号、95号に記載

はるとまさこの マイケアプラン

「全国マイケアプラン・ネットワーク」と「よりあい*ええげえし」

義母はるさんの介護を通じて学んだことや出会ったご縁は多岐にわたる。

介護保険が始まった2000年頃、我が家の介護も少しずつペースが出来、介護者である私にもいろいろな出会い

が増えていった。当時のさわやか福祉財団の学習会で、島村八重子さんと出会った。

義母ときさんの介護を自然な形でサポートしながら、はじまったばかりの介護保険制度について、さらりと語っていた。このときのご縁が今に続くことになるのだが、この後、島村さんは朝日新聞の論壇に「ケアプランを自分で立てよう」を投稿。同じようなことを考える人たちが集まってきて、2001年9月に「全国マイケアプラン・ネットワーク」を立ち上げた。私ももちろん

ん参加させてもらって、今に至っている。

よりあい・ええげえしも2001年4月に

設立、ケアプランの自己作成だけでなく、自分らしい暮らしを考えるという大きな理念のマイケアプランは大切な活動の一つ。よりあいの会でも学び合っているし、会員同士の自主活動「マイケアプラン学習会」も継続してきた。

そして今年の10月には、坂戸市提案型協働事業で採択された事業として、出会う・学んで・地域力アップ!パートII「マイケアプランワークショップ講座」で島村さんをはじめ3名の方をお招きして講座を開催出来ることになった。全国マイケアプラン・ネットワークの誇るプログラムで年2回行われる講座のエッセンスがぎゅっと詰まった内容。坂戸でともに学び合える機会が持てて嬉しい。詳細は1ページに。どうぞ参加を! (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

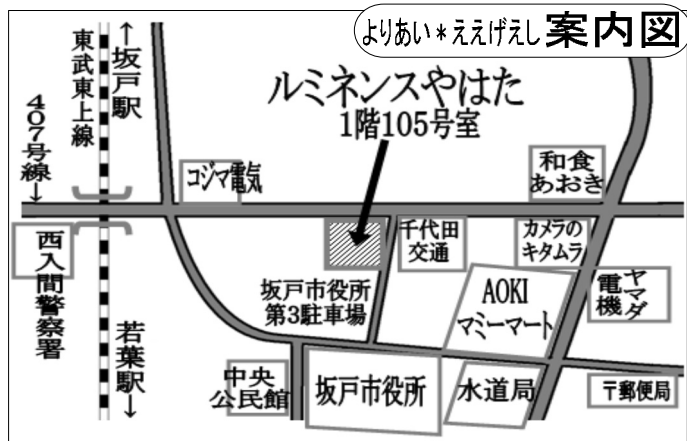
月	日	内 容	場所と時間
9月	5日(月)	お茶でおしゃべり	夏休み明けは、おしゃべりから始めましょう。 お抹茶を点て合いおいしいお菓子も楽しみ!!
	12日(月)	パソコンサロン	旅行の写真を整理したり、写真入りのハガキ やカード、名刺も作れます。その他いろいろ。
	19日(月)	お楽しみ工房 「おり紙」	指先を使って脳活性化! 認知症予防にも。 昔を思い出して折り紙を楽しみましょう。
	26日(月)	得とくサロン 「たらし焼き」	小麦粉で作る伝承食「たらし焼き」を味わい ましょう。事前申込みをお願いします。
10月	3日(月)	お茶でおしゃべり	栗、柿、梨...おいしい季節。秋のひととき、 お菓子とお抹茶を、みんなで味わいましょう。
	10日(月)	パソコンサロン	やりたいことを持ち寄って、教えられたり 教えたり。おしゃべりしながら楽しくね!
	17日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	やわらかなパステルの色合いに、心もほぐ れます。綿で描く手法です。誰でも簡単!
	24日(月) 31日(月)	マイケアプラン・ワーク ショップ講座(全2回)	平成28年度坂戸市提案型協働事業です。定 員50名。10/6より受付開始。詳細は1ページ!
11月	6日(日)	坂戸市社協主催 福祉であいの広場	毎年恒例、さかど産業まつりと同日開催。ボ ランティアグループや福祉団体と出会えます!
	7日(月)	代休 (よりあいの会はお休みです。)	
	14日(月)	お茶でおしゃべり	秋も深まってきましたね。お抹茶の香りを 楽しみながら、おしゃべりも!!
	21日(月)	パソコンサロン	ちょっと一工夫で、いろいろ楽しいパソコ ン。クリスマスカードや年賀状作りも?
	28日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	誰もが楽しめる健康吹き矢です。初めてで も大丈夫! 腹式呼吸と集中力でリフレッシュ!

よりあいの会はどなたでも参加出来ます。

パソコンがストライキ! さあ大変、新聞が作れない、と青くなった8月下旬。よりあいの会予定表だけはなんとか間に合わせたけれど、102号のお届けが2週間遅れとなりました。反省しきりの編集長に、それでも温かい言葉をかけて頂き、ありがたさが身にしみました。

発行遅れをお詫びしつつ、今後も宜しくお願いします!

編集局だより



電話 049-282-3836