

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104号 2017年1月9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。

新年の集い2017

今年もよろしくお願いします!

**新年のあいさつ**明けましておめでとう
ございます。皆さまお健やかに新年をお迎えのことと、
お喜び申し上げます。

昨年はよりあいの会をはじめ、種々の行事にご参加・ご協力をいただき有難うございま

した。おかげさまで全
て無事に楽しく終了し
安堵しております。よりあい*ええげえ
しも15年以上経て、会
員がそれぞれの個性を
発揮し、皆それを認め
合い、いつそう絆が深
まったと感じられます。今後とも思いが一緒の
仲間たちと助け合いな
がら、楽しく会を盛り
立てて行けるように努
めていきたいです。今年も皆様、健康に
気を付け、家に一人
閉じこもらずに、よ
りあいの会に参加し、
おおいに笑い、おしゃ
べりの花を沢山咲か
せられるように願っ
ております。本年も、昨年同様
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 鶴沢やす子歌って・踊って・動いて
みんな笑顔で介護予防!**～よりあいの会～
元気印サロンのお知らせ**参加費
いずれも500円

新しい年を寿ぎましょう

頭の体操・手の体操

日時: 1月30日(月)

10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館

定員: 20名(先着順)

※動きやすい服装で
おいでください。健康吹き矢・^{おほこ}十八番ゲーム・
坂戸カルタ等々、みんなで
ワイワイ楽しく!
心と身体を動かして、寒さ
なんて飛んでいけ～～!

ピアノ伴奏と指揮に合わせて

みんなで歌おう♪

日時: 2月20日(月)

10:00~12:00

場所: 坂戸市文化施設オルモ

3階 中練習室

定員: 25名(先着順)

指揮: 見山よし子氏

ピアノ: 牧内寛子氏

懐かしい歌や唱歌、誰でも歌
える思い出の歌など、みんな
で歌えば楽しさ倍増! 大きな
声で歌って、元気もりもり!

リズムに乗ってオーレ!

誰もが楽しめる**座って簡単フラメンコ**

日時: 2月27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1・2

定員: 30名(先着順)

講師: 大竹佑佳氏

(女子栄養大学 実践
運動方法学研究室)楽しいエクササイズで認知症
予防にも。動きやすい服装で。

問い合わせ先 049-282-3836

メール yoriai@lapis.plala.or.jp

健康づくり～元気な笑顔！ 元氣印サロン健康吹き矢

マトに向かって集中！



11/28 健康吹き矢 (24名参加)

11月28日、坂戸市文化施設オルモの情報研修室で、健康吹き矢を実施しました。

ええげえし健康吹き矢クラブのメンバーによる準備運動やデモンストレーションで一連の動作をマスターした参加者が、6チームに分かれて、チームワークを発揮しながら対戦開始！2005年5月に日本吹き矢レクリエーション協会の指導を受けて以来、その動作方法を踏襲し、ええげえし流の健康吹き矢を地域の皆さんと楽しんでいます。特に大切になっているのは、両手をゆっくり上げたりおろし

年末恒例！そば打ち！

元氣印サロン おそばでおしゃべり

12月5日、入西地域交流センター食品工房でそば打ち体験をしました。

指南役の荒井澄子さんから、ふるい・水回し・練り・のし・たたみ・切り等々、行程の一つ一つを丁寧に行うことが大事、とコツを伝授され、そば打ちに挑戦しました。そばの太さや見栄えは様々でも打ち立ての味は格別！

みんなでおしゃべりも楽しみながら、天ぷらや漬け物とともに、舌鼓をうちました。



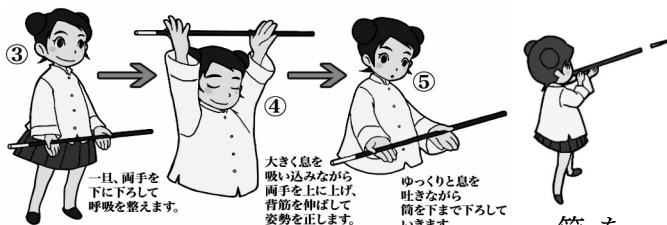
出来たて！

毎年好評！
次の機会には是非ご参加を！



12/5おそばでおしゃべり (28名参加)

一般社団法人 日本吹き矢レクリエーション協会HPより引用(イラストも)



・大きく息を吸い込みながら両手を上にあげ、背筋を伸ばして姿勢を正す。
・ゆっくり息を吐きながら、筒を下までおろしていく。
・次にたっぷり息を吸いながら、筒を口元に持っていく。
・溜めた息を一気に吐き出して矢を飛ばす！
・ろうそくの火を消す要領で。

たりするのに合わせて、大きく呼吸すること。これが腹式呼吸となり、健康増進に役立つと言われています。
このええげえし方式が好評で、今年度は、市内のふれあいいききサロンやおしゃべり交流サロン、シルバー人材センターの研修会などに、講師役としても引っ張りだこです。

福祉施設やボランティアグループの依頼で ハンドベルの出前演奏

演奏会に備えて練習を重ねる
ハンドベル同好会の皆さん。



練習にも熱が入ります

ええげえしハンドベル同好会も活躍中。
ボランティアグループや福祉施設の依頼に応じて出向き、ハンドベル演奏と交流で喜ばれています。



11/21デイサービス千代田にて

11/21(月)の午後、ニチイデイサービス千代田を訪問。利用者の皆さんにハンドベルの演奏を披露しました。

12月7日(5~6時限目) ふんわりパステル画・マイケアプランで交流

坂戸市立 住吉中学校3年生とふれあい交流授業
総合的な学習の時間「福祉について考えよう」

12月7日、坂戸市立住吉中学校で3年生(5クラス・166名)と、ふれあい交流授業をしました。

10月に、中学生向け「認知症サポーター養成講座」を受講した3年生は、それが事前学習にもなり、地域の方々32名と交流しながら、よりあいの会「ふんわりパ

ステル画「虹を描く」を体験。

後半は武道場に集合し、自分のことを考える「マイケアプラン」から、名前を基軸にしたライフステージや、地域には様々な人がいる等を学び合いました。

…感想の一部をご紹介します…

《生徒から》

☆地域の方々とふんわりパステル画を体験して、あたたかい気持ちになりました。「ええげえし」の方はとても優しく、アドバイスを沢山教えていただきました。

☆私は高齢者の方々には、生活するのが大変そうだなとか、あまり楽しくないのかなといった考えを持っていました。だけど、そんなことはなく、ええげえしの方々が私達に笑顔で接したり、教えて下さるのを見て、すごく楽しそうにしているのを感じ

【住吉中学校資料より抜粋】
単元の目標

- ・高齢者についての認識を深める。
- ・地域の高齢者とのふれあい体験を通して福祉に対する認識を深め、今後の生活に生かす。
- ・「認知症サポーター養成講座」で得た知識を実践力に結びつける。

地域の皆さま、坂戸中学校に続き住吉中学校でもお世話になりました。ご協力ありがとうございました！

る事ができました。高齢者の方同士だけでなく私達も楽しむことができました。とても良い交流体験になりました。☆私は、2つの講座と体験を通して、どちらも1人1人違うことに気づきました。認知症も1人1人違うかたちで症状が出て治ったり悪化したり、年の取り方が違うことも学びました。また、高齢化している中で今回の体験をして気づいたことがもう一つあります。それは、おたがいを助けあっているということです。「高齢者だから」ではなく、お互いを知って色々なことをして楽しみ、その場にいる人たちが協力してこなしていることを感じ、「存在」や「助け合い」というのを実感しました。

はるとまさこの
マイケアプラン

自分らしさを大切に

当たり前だが、私たちは一人ひとり名前を持っている。でも、名付けたのも、その名前を口にするのも自分以外の人。「名前は自分のもの」だけど、年を重ねるごとにライフステージが変化、呼ばれ方も様々に変化していく。小さい頃は親しい人に愛称で、やがて姓で呼ばれたり、長じては結婚で姓が変わったり、親になればお父さん・お母さん等の役割で呼ばれ、職場

☆交流体験でええげえしの人たちとふんわりパステル画を書いて、組で1つの虹をつくったときに、とどこで色の雰囲気が違うのは、ええげえしの人が言っていたように「みんなちがってみんないい」だとはんとうに思いました。なので、1人1人ちがう個性を受け入れていろんな人と関わっていくことが大切だと思いました。

《先生から》

私たち学年職員は今回の取り組みができて良かったという感想を持っています。終わることが出来ました。生徒たちにとって、パステル画の体験とそれに続く武道場でのお話は初めての内容でした。

授業を通して、高齢者と共に生活していく時に自分に何ができるかを考えることができたと思います。

では肩書きで呼ばれたり。呼び名に象徴されるように他者との関係性も多様になっていく。中学3年生とのマイケアプランで、呼ばれ方の変化と、呼んでくれる人との関係性を考える機会を持った。誰になんと呼ばれてきたかを人生の先輩である高齢者の方々にも聞きながら、自分と自分以外の人との関係性に気づいたり。誰もがかけがえのない一人であり、一人一人の違いを認め合いながら自分らしさを大切にして欲しいと、卒業していく3年生に伝える時間となった。(須田正子)

まさこのホームページ
<http://niconico39.net/>

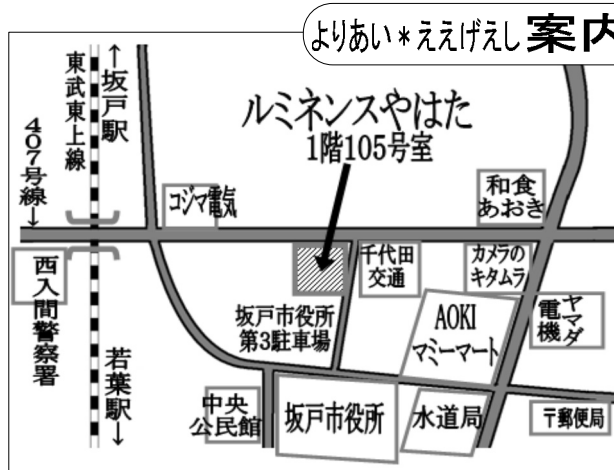
よりあいの会 これからの予定

参加費：500円

月	日	内 容	場所と時間
1月	9日(月)	お茶でおしゃべり 「初釜」	一年の始まりを初釜でお祝いしましょう。 今年もどうぞよろしくお願いいたします。
	16日(月)	パソコンサロン	電車乗り換えや買い物、観光地情報等インターネットを上手に使って楽しい暮らし！初心者歓迎！
	23日(月)	マイケアプラン 自分の地域を知ろう	「マイケアプランのためのあたまの整理箱」「マイライフプランの玉手箱」のエッセンスって？
	30日(月)	元気印サロン 頭の体操・手の体操	健康吹き矢、十八番ゲーム、坂戸かるた… 頭も体も使って活性化。みんなで楽しもう！
2月	6日(月)	お茶でおしゃべり	今年もちらほら梅の便りが届くころですね。 お抹茶を点て合い、なごやかにおしゃべりも！
	13日(月)	パソコンサロン	「コピー・貼り付け」「元に戻す」等、パソコンには便利な機能が。ワードやエクセルも。
	20日(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪	指揮に合わせて、あの歌この歌♪お腹から 声を出して歌いましょう！ピアノ伴奏あり！
	27日(月)	元気印サロン 座って簡単フラメンコ	昨年好評のフラダンスに続き、今回はフラメ ンコ！新しいエクササイズで認知症予防にも。
3月	6日(月)	お茶でおしゃべり	弥生3月、春の香りを楽しみながら、抹茶も おいしいお菓子も、みんなで味わいましょう。
	11日(土)	発見！市民活動フェア	ええげえしブースで待ってます。体験コーナー 「健康吹き矢」も担当します。是非ご参加を！
	13日(月)	パソコンサロン	初心者でもOK！楽しいパソコン。ちょっと 慣れたらスマホ、Facebookも覗いてみては？
	20日(月)	マイケアプラン 自分を知る・地域を知る	冊子『あたまの整理箱』を参考に自分と地域 について考えよう。介護以外の情報も一杯！
	27日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	青・黄・ピンク3色のパステルから無限の色 が生まれます。綿で描く手法で誰でも簡単！

晴天続きで穏やかな年の始まりでした。一年が経つのが早いですね。最近の新聞紙上で、65〜74歳は心身とも元気な人が多く「高齢者」とするのは時代に合わないとのこと。新たに「准高齢者」という文字も飛び込んできました。でも、どう定義づけられようともこれまでと同じ「地域で・元気に・相返し」でいきましょ。今年もよろしく願います。

編集局だより



電話 049-282-3836

よりあいの会はどなたでも参加出来ます。