

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105号 2017年3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 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。



～いつまでも元気で暮らせるように、
みんなで笑顔の輪を広げましょう～
よりあいの会いろいろ

毎週月曜日の予定は4ページをご覧ください！

腹式呼吸でゆったりと

**元気印サロン
健康吹き矢**

日時：5月8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・3

定員：30名(先着順)

ゆったりとした動作で、マト
に向かって集中！心地よい緊
張感で身も心もリフレッシュ！！

綿で描く手法で誰にも簡単

ふんわりパステル画

日時：3月27日(月)

10:00～12:00

場所：坂戸市中央公民館

定員：25名(先着順)

ええげえし流ふんわりパステ
ル画は老若男女に人気です。
綿を使って色を重ねていくと、
優しい色の世界が無限に広がっ
ていきます。絵が苦手な人で
も大丈夫！誰もが芸術家に！

介護予防や健康づくりに関心が高まっ
ています。やがて来る超々少子高齢社会に向
かって、今のうちから、誰もが地域で元氣
に過ごせるよう、元氣の輪を広げましょ
う。よりあいの会は、笑顔で毎日が送れるよ
う、閉じこもらず楽しく寄り合うところ
です。どなたでも参加できる楽しい会に、
是非一度ご参加ください。

**事前の申し込みを
お願いします！**

参加費 いずれも
500円

身近な相談窓口！地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターしんまちって？

～みんなで考えよう！住みなれた地域に暮らすこと～

日時：5月22日(月) 10:00～12:00

場所：坂戸市中央公民館2階 定員：30名(先着順)

講師：地域包括支援センターしんまち職員

地域包括支援センターしんまちは、坂戸市内4圏域の
うち中央第2地区を担当するところ。しんまち職員に
よる分かりやすい講座です。是非ご参加を！

介護保険制度も17年目。さらに進む高齢化を踏まえて、
「地域包括ケア」や「地域での支え合い」が話題になって
います。地域のみんなで一緒に学び合ひましょう！

認知症予防の脳活性化ゲーム

みっつの「あ」で笑顔になろう！

- ・あかるく
- ・あたまを使って
- ・あきらめない

日時：5月15日(月)

10:00～12:00

場所：坂戸市中央公民館2階

簡単なゲームで手指を使い、笑
いながら脳がフル回転。気乗り
しない人でも自然に引き込まれ
て大爆笑！是非ご参加を！

問い合わせ先 049-282-3836

メール yorai@lapis.plala.or.jp

よりあいの会で楽しく〜元気印サロンの報告〜

よりあい*ええげえしのめざすところは「閉じこもらず・よりあい・自分の暮らしをデザイン(創造)して・元気な高齢者」です。よりあいの会で知り合い、学び合いながら、楽しいひとときを!



健康吹き矢と十八番ゲーム 頭の体操・手の体操

1月30日(月)、中央公民館で、毎年恒例の元気印サロン「頭の体操・手の体操」を行いました。3つのグループに分かれて、ゆっくり、じっくりゲームを楽しみました。(参加者23名)

健康吹き矢コーナーでは、腹式呼吸を意識しつつも、マトの

中心に当たると大はしゃぎ。やはり高得点だと嬉しいもの、ついつい真剣になってしまいます。十八番ゲームは、野菜の形の大きなお手玉を、小さきさまざまな形の箱に入れるゲーム。普段使わない方の手でやると意外に難しく、「こんなの簡単!」と言っていた男性たちも最後はむきになっていました。得点計算では、ちよつと頭の体操も。

上: 健康吹き矢
下: 十八番ゲーム。
小さい箱は高得点!



参加者のひとこと

他にも、輪投げやけん玉、カルタ等それぞれ楽しめました。童心に返り、心も体もリフレッシュして笑顔の一日でした。

▽健康吹き矢の時、アドバイスしてもらったら上手くたって、

とっても嬉しかった。

▽十八番ゲームは百点狙ったけど全部はずれたの。吹き矢はまあまあ。次はもっと頑張りたいですね。

▽ケン玉に挑戦! コツを教えてもらったら2回できた。嬉しい!

▽家に居ると笑うこともないけれど、ここに来ると、こうしてみんなで笑い合えて楽しい。やっぱり出掛けて来ないとね。

歌えば楽し♪ 青春謳歌!

みんなで歌おう♪

2月20日(月)、坂戸市文化施設オルモ3階の中練習室で、見山よし子さんの指揮、牧内寛子さんのピアノ伴奏で、唱歌や聞き覚えのある歌、懐かしい歌等14曲を歌いました。(参加者33名)

前半は雪・雪山讃歌・雪の子坊主・雪のおどり・冬の夜・冬景色・母さんの歌・スキー・エーデルワイスと季節にちなんだ冬の歌の数々。後半は、早春賦・春の足音・はる・春のシャンソ・バラが咲いたと春の歌が続き、明るい気分で晴れやかな



ピアノ伴奏に乗って、お腹の底から声を出して、のびのびと〜♪

歌声が響きました。

歌にまつわる解説、作曲者の想いなどのお話もあり、歌うことの楽しみ方も深まりました。

歌の合間にはハンドベルのミニ演奏も。参加者にもベルを持っていたら、

「きらきら星」の即興演奏会となりました。

歌うのも、演奏するのも、どちらも感動!

音楽の素晴らしさを堪能しました。

ハンドベル同好会によるミニ演奏会



トランプゲームも取り入れて 座って簡単フラメンコ

2月27日(月)、坂戸市文化施設オルモ2階ギャラリー1・2にて、元氣印サロン「座って簡単フラメンコ」を行いました。

講師は、女子栄養大学実践運動方法学研究室の大竹佑佳先生です。強風で寒い日になりましたが、参加した老若男女24名は、ワクワク・ドキドキしながら、頭も体も心もリフレッシュして楽しいひと時を過ごしました。

前半のウォーミングアップは、金子嘉徳教授(同大学研究室)考



1 2 3 4 5 6...とカウントし、手首をクルッ!人差し指を意識して廻すとフラメンコ風に。背筋を伸ばしてかっこよく!



前半のウォーミングアップは、トランプゲームを取り入れた脳トレ。楽しく体を動かす工夫が一杯!

案のトランプゲームで、脳トレ体操。4人一組でテーブルを囲み、笑顔いっぱいに盛り上がりました。

大竹先生からルール説明があり、はじめの「神経衰弱」は、同じ数字がそろわない人は、立ち上がってその場で「腕を振り元気に足踏み10回」というもの。トランプは1から6のカードだけを使いました。みんなドキドキしながらカードをめくり、足踏みもしました。

次はカードを全部使って「ばば抜き」。手持ちと同じカードを引けなかった時は「指と腕の体操」を10回なのですが、どういう訳か、次のカードを引くことに夢中になってしまします。

はるとまさこの マイケアプラン

坂戸市内の高校で 教職員向けの研修会

2月13日(月)の午後、県立坂戸西高等学校の
人権同和教育職員研修
会で、「『みんなが住み
よい街づくりをめざし
て』地域で・元気に・
相返し」と題して、
お話しをさせていただ
きました。

義父母を介護した体験談や、介護中に始めた拡大写本ボランティアがきっかけで、よりあい*ええげえし、彩の国福祉教育・ボランティア学習推進員ネットワーク(あったかウェルねっと)等、いろいろな活動につながったこと、みんなで学び合いながら楽しく活動していることなどを

「あつ、体操を忘れてる!」「私も忘れた!」の繰り返しに、「夢中になると、どうして忘れちゃうのかなあ?」と大爆笑でした。休憩タイムを皆さんで後半はいよいよ、楽しみにしていた「座ってできるフラメンコ」。

大竹先生の分かりやすいご指導で、キリッとしたフラメンコのリズムを感じながら、一通りの振り付けを習って、さあ本番!

流れる音楽に乗って、民族舞踊フラメンコ? それとも闘牛士? ジプシー? スペイン? 等々への想いを馳せながら、指先から足先から、身体中でフラメンコを楽しみました。終了後、座っていたのに腹筋を随分使ったことに気づき、驚きました。

次年度にも、楽しいエクササイズのご指導があるとのことですので、どうぞお楽しみに!

パワーポイントにまとめ、教職員の方々にお伝えしました。今回は人権教育でしたが、福祉や地域活動にも相通じるもの。「豊かな福祉観」をベースに、自分らしさを大切に・一人一人の違いを認め合う・違いのあるお互いを大切に・誰もが尊重される地域社会等、福祉の心を自分なりの言葉で話したところ、その中でも、同じ市内の「よりあい*ええげえし」に関心が集まりました。部活動が盛んな坂戸西高校は、自分の進路や興味関心に応じた科目を選択する「普通科単位制高校」であり、自己の将来について真剣に考える生徒を求めているとのこと。先生方はもちろん、将来ある生徒さんたちにも、ええげえしの輪が広がることを願いました。(須田正子)

まさこのホームページ
<http://niconico39.net/>

よりあいの会

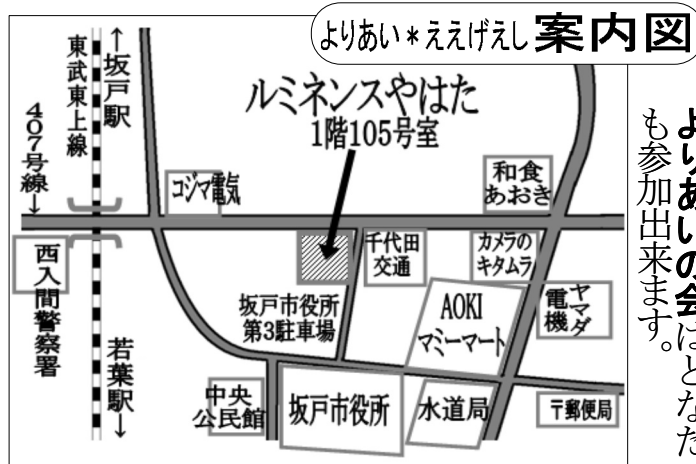
これからの予定

参加費：500円

月	日	内 容	場所と時間
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。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	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! 入西地域交流センター 10:00～14:30
	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? ルミネンス105号室 10:00～12:00
	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! ルミネンス105号室 10:00～12:00
	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! 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
4月	3日(月)	よりあい*ええげえし 総会	平成29年度 総会をおこないます ルミネンス105号室 10:00～12:00
	10日(月)	お茶でおしゃべり	新年度もお茶でおしゃべりから始まります。お抹茶を点て合い季節のお菓子も楽しみ! ルミネンス105号室 10:00～12:00
	17日(月)	パソコンサロン	パソコンで簡単なお知らせや名簿作りも。インターネットで情報検索にも挑戦しよう! ルミネンス105号室 10:00～12:00
	24日(月)	マイケアプラン 地域情報を知り合おう!	知っているようで知らない地域の情報。みんなで持ち寄って坂戸の良い処に気づこう! ルミネンス105号室 10:00～12:00
5月	1日(月)	お茶でおしゃべり	若葉の鮮やかな季節です。お抹茶の香りとおしゃべりで、和気あいあいのひとときを! ルミネンス105号室 10:00～12:00
	8日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	心身がスッキリ整う腹式呼吸と集中力でリフレッシュ。マトに当たればそれもまた楽しい! オルモ2階ギャラリー 10:00～12:00
	15日(月)	笑顔の輪! 脳活性化 ゲーム「みつつのあ」	手指や口を動かしながら脳の機能に働きかけ頭も身体も活性化! 一番いいのは笑う事! 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
	22日(月)	地域包括支援センター って? 地域で支えるって?	身近な総合相談窓口「地域包括支援センターしんまち」を知ろう。詳細は1頁。要申込み! 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
	29日(月)	パソコンサロン	デジカメの写真を取り込んでワードやエクセルに貼り付け、楽しいカードやチラシに! ルミネンス105号室 10:00～12:00

3月を迎えました。雨雪が少なく北風が吹き荒れた冬が過ぎ、まぶしい日差しが春を運んできました。ええげえしでは年度末のまとめと新年度に向けての準備を進めています。いつも参加してくださる方の顔を思い浮かべ、又、これから出会う方々を想像しながら、楽しいひとときを過ごせるようさまざまな企画を練っているところです。どうぞお気軽にご参加を。お待ちしております!

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。