

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106号 2017年4月12日(水) 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。



毎週月曜日、よりあいの会が終わると午後は会員同士で打ち合わせ。「お昼ご飯はどうする?」「私、タケノコご飯作ってきたわよ。」「お漬物持ってきたわ。」と賑やかに昼食が始まる。

今日の「お茶でおしゃべり」は座るところがないくらい大盛況だったね、ちよつとレイアウトを考え直さなくちゃね。たまには立礼式のお茶もどうかしら?等々、いろんな意見が飛び交う。そして、何気ない会話の中から、新しいプログラムが生まれてくる。畏まらず、いつも素直な気持ちを話せる、居心地の良い場所が、私にとっての「よりあい*ええげえし」です。

- ・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。
- ・やつてみたいことにはとにかく挑戦してみる。

昔取った杵柄も出してみる。すると新しい何かが生まれてきます。

ええげえしには、生きたお手本がたくさんいらつしやいます。「誰もが・地域で・元気に・自分らしく生きる。」この言葉を大切にしながら、みんなで楽しみ、みんなの知恵を集めて、楽しい活動の場にしていきたいと思います。

よりあい*ええげえし新代表 菅原 由紀子

時間と場所にご注意!

よりあいの会 マイケアプラン

毎週の予定は4ページをご覧ください。

事前の申し込みをお願いします!

坂戸鶴ヶ島医師会のお医者さんから話を聞こう! Part II

地域包括ケアシステムと在宅医療
～医療と介護の連携～

日時: 6月12日(月) 午後1:30～3:30

場所: 坂戸鶴ヶ島医師会地域医療センター2階

多職種連携室 定員: 40名(先着順)

講師: 坂戸鶴ヶ島医師会 会長 小川郁男氏

高齢者が要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで送れるよう、地域包括ケアシステムの構築が進められています。医療も介護も心の健康も、高齢期ならではの気になることは色々!耳鼻科医から見た、匂い・聞こえと認知症の関連などのお話も。

会場となる地域医療センターは、坂戸市コミュニティセンター跡地に開設されたばかり。医療介護連携拠点としての役割を担うところだそうです。今回は2階の「多職種連携室」が会場となります。地域のみんなで学び合いましょう!

参加費

いずれも500円

みんなで考えよう!
住みなれた地域に暮らすこと
地域包括支援センター
しんまちって?

日時: 5月22日(月)

10:00～12:00

場所: 坂戸市中央公民館

定員: 30名(先着順)

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。今のこと、これからのこと、地域のみんなで考え合いましょう!

問い合わせ先 049-282-3836

メール yorai@lapis.plala.or.jp

よりあいの会報告 く元気な笑顔がいっぱい

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。よりあいの会三本柱は、お茶でおしゃべり・パソコンサロン・マイケアプラン。地域で・元気に・出会って・楽しいひとときを。

春の香りを楽しみながら お茶でおしゃべり

裏千家・表千家など流派にこだわらず楽しめるのがええげえし流。膝を折って座るのはちよつと苦手、という方も気軽に参加していただこうと、イス席を多くする工夫をしました。

3月6日(月)の参加者は27名。新年度初となる4月10日(月)には31名の参加と大人気!主菓子



3月6日

↑後半は略式の盆点てに挑戦。茶碗の扱い方も堂に入ったもの。流石です!



3月6日

じょうよまんじゅう
薯蕷饅頭
「おぼろ桜」は桜の香り



4月10日

は春にふさわしく桜もち・おぼろ桜。お抹茶とともに味わいつつ、おしゃべりも楽しみました。

コミュニケーションツールで 脳も活性化!

パソコンサロン

3月13日(月)、パソコンサロンは13名の参加でした。文字入力やマスターし、ワードで連絡網やお知らせ文の作成、エクセルで表づくり等、自分がやりたいと思うことがだんだんと完成に近づいていく。教えられたり教えたりしながら、お互いが嬉しくなる瞬間です。

〇〇をつくりたい、〇〇を調べたい、こんな機能を使いたい等、それぞれの「やりたい事」を持ち寄って、楽しみながらパソコンと仲良しになりました。

平成29年度総会を行ないました 今年度もよろしくお祈いします!!

4月3日(月)、活動拠点ルミネンスや



ハンドベル同好会の演奏で幕開け

はた105号室にて、よりあい*ええげえし総会を行ないました。事業報告・決算、事業計画案・予算案が満場一致で承認されました。

新代表に菅原、副代表に松本(仁)・長尾、拠点責任者に横田、事務局長に須田、会計に岩城・丹野、監査に細野・鈴木(城)の各氏が承認され、新しい年度がスタートしました。今年度もよろしく願います。

自分らしい暮らしを考える マイケアプラン



3月20日(月)は「自分を知る・地域を知る」と題して、参加者12名が自分と地域について考え合いました。地域資源のひとつであるよりあいの会を題材に「良いところ」を整理していくと:

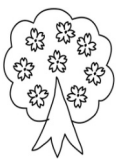
例えば、お茶でおしゃべりでは、ちょっとした緊張感・作法や流派にこだわらない・みんなの気遣いで季節の花が揃う・茶道は昔とつた杵柄・回想・おしゃべり・色々な人の話が聴ける...等。

パソコンサロンなら、時代に合っている、分かる事が楽しい、達成感が味わえる、目的ができる...等々。その他でも良いところが次から次に出来ました。

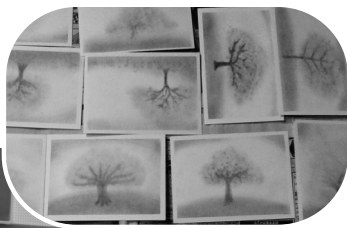
共通するのは、集まる、声を出す、体験をする、食べる、交流を持つ、外へ出る、おしゃべり、笑顔等のキーワード。元気の素に気づき合ったひとときでした。



元氣印サロン・桜を描いて春を先取り！ ふんわりパステル画



3月27日(月)、坂戸市中央公民館でふんわりパステル画を行いました。朝から冷たい雨が降りしきり、冬に逆戻りしたかのような天候で、公民館入り口近くの大きな桜の木も花は無く枝ばかり。そんな中、24名の参加があり、中には数年ぶりの方もいて再会を喜び合いました。



↑ピンクの桜が勢揃い！

柔らかな色彩のパステルで癒やしのひととき。



いつものように黄・青・ピンクの3色を使って虹を描くところからスタート。様々な色合いの虹ができあがりました。
2作目からは赤・紺・橙色を加えた6色を使って、満開の桜を描くと部屋の中は一足早く春が来たようでした。
3作目はそれぞれの描きたいものに各自で挑戦。個性豊かな作品が出来上がりました。あつという間に2時間が過ぎ、終了時には雨も上がって、窓の外の桜の木がひとつふたつとつぼみを開き始めていました。

次回(6月26日)は引き続きです。引き続きのご参加をお願いします。誰でも描けます。初めての方も大歓迎！

体験コーナーで健康吹き矢担当♡ 交流しました

発見！市民活動フェア

3月11日(土)、坂戸市入西地域交流センター全館で市民活動フェアが行なわれました。

今年度から実行委員会方式になりました。内容や運営方法が見直されました。よりあいの会の活動を紹介するパネル展示と、体験コーナーが同じ場所で行なわれ、今回は効率の良い展開になりました。

特に、健康吹き矢体験コーナーには70名弱の参加があり大忙し！小学生の友達同士での参加や、若い親子連れが多く、小学生は1回ではもの足りないのか何回



受付は展示コーナーと隣接



小学生も挑戦！頑張っね。

も訪ねてきて、ええげえし吹き矢クラブの指導で楽しく真剣にマトに向かっています。また、他団体の方々がリピーターとなつて、活動の合間に吹き矢の体験をしに来てくれたのも、嬉しい交流となりました。

はるとまさこのマイケアプラン

豊かに温かく自分らしく

ええげえしでは、毎週月曜日のよりあいの会以外に、会員同士の自主活動があります。パソコン倶楽部は毎週水曜日にパソコンの腕を磨いています。マイケアプラン学習会とハンドベル同好会は月に一度の割合。

少人数で語り合いながら、自分らしい暮らし、介護保険制度や福祉について話を深めるマイケアプラン学習会。学習ではなく「楽習」というところがミソ。ハンドベル同好会は季節に因んだ曲を練習して、演

奏依頼に備えます。デイケア施設や地域のサロンの行事などで披露することも多く、息を合わせて演奏するには10名以上揃っての練習が欠かせません。吹き矢クラブは、健康吹き矢実施の折は用具の準備から指導まで中心になつて動き、他団体の要請にも応じています。好きなこと得意なことに力を発揮する、声を掛け合い目的に向かって準備を重ねて実行する、無理せず出来る事に参加するなど、互いを思いやり気遣い合うことがさらに出来るのがすごい！様々な活動が相まって、一人一人の大切さを実感しあえる温かな場、豊かな場、それがええげえし。(須田)

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	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트에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つ 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ページ。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
6月	5日(月)	お茶でおしゃべり 紫陽花の美しさが映える水無月の頃。梅雨の 合間に、一服のお茶とお菓子で爽やか気分！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	12日(月)	地域包括ケアシステム と在宅医療 開催時間にご注意！場所は坂戸鶴ヶ島医師会 地域医療センター。詳細は1ページ。要申込！	2階 多職種連携室 13:30～15:30
	19日(月)	パソコンサロン Wordで文字入力から、エクセルで作作成等 やってみたい事に挑戦！インターネット検索も。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	26日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画 ふんわり綿で色を重ねると、パステルカラー の優しい世界が広がって…、ぜひ体験を！	坂戸市中央公民館 10:00～12:00

入学式を満開の桜が祝っていました。東京で開花宣言が出てから気温の低い日が続き、咲き渋っていた桜ですが、まるで、このタイミングを計っていたかのよう。新一年生、おめでとう！

新品を身にまとったピカピカの新入生に負けず、ええげえしでも新しい年を迎えました。高齢化が懸念される昨今だけれど、よりあいの会で楽しく出会って、元気に過ごして行きますように。皆様のご参加をお待ちしています。

編集局だより



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