

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108号 2017年9月4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。

**坂戸市社会福祉協議会
福祉であいの広場2017**

日時: 11月5日(日) 9:30~15:00

場所: 坂戸市勝呂公民館

※さかど産業まつりと同日開催です!
参加無料!いろいろな福祉活動、様々なボランティア
団体と出会えるチャンス!!**よりあい*ええげえしも出展**

ええげえしブースでお待ちしています。

体験できます!(材料費100円)

- ・パソコンで名刺作り
 - ・ふんわりパステル画
 - ・折り紙いろいろ(無料)
- お楽しみに~♪

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!

「地域包括支援センターしんまち」と共催

認知症地域学習会

日時: 11月20日(月)

13:30~15:30

午後の
開催です!

場所: 千代田公民館 集会室

講師: 福島雄大氏

丸木記念福祉メディカルセンター

認知症疾患医療センター相談員

参加無料! 要申込み

一度は聞いたことがある「認知症」。基本的な知識を身に付け、認知症について一緒に考えるきっかけに!

学習会の後、15:45~16:45は地域包括支援センターしんまち職員による出張相談会が設けられています。

暑さ対策に追われた夏も終わり、お出かけしやすい季節になりました。秋のイベントがいろいろ! 楽しい交流の場「よりあいの会」にも是非ご参加ください。みんなの笑顔が待っています!

どなたでも
参加できます**よりあいの会のお知らせ**

参加費500円

身近にある日本の伝統文化

**お楽しみ工房
折り紙を楽しむ**

日時: 9月18日(月)

10:00~12:00

場所: ルミネンスやはた105

参加費: 500円

指先を使って折ったりたたんだり。見て聞いて触って五感を豊かに脳も活性化!

ふわふわっと綿で描く優しい色

ふんわりパステル画

日時: 10月9日(月)

10:00~12:00

場所: 坂戸市福祉センター

定員: 25名(先着順)

参加費: 500円

絵が得意な人もそうでない人も、誰もが描ける手法です。ふんわり癒やしのひとときを。

腹式呼吸でゆったりと

元気印サロン**健康吹き矢**

日時: 10月30日(月)

10:00~12:00

場所: 坂戸市文化施設

オルモ情報研修室

定員: 30名(先着順)

参加費: 500円

動きやすい服装でどうぞ!

問い合わせ先 049-282-3836

メール yorai@lapis.plala.or.jp

坂戸鶴ヶ島医師会・坂戸鶴ヶ島在宅医療相談室からのお話 Part 2 地域包括ケアシステムと在宅医療 ～医療と介護の連携～

報告
連携・学び合い・笑顔の輪

6月12日(月)午後、地域医療センターの多職種連携室にて、坂戸鶴ヶ島医師会、同会在宅医療相談室からのお話を聞きました。前半は、医師会 会長 小川郁男氏の「豊かな老後を地域で送るために」、後半は在宅医療相談室 室長 清野恵理子氏の「住みなれた地域で暮らす」と題しての講演でした。



参加者38名は真剣に耳を傾けていました。

<資料より抜粋>

(1)「豊かな老後を地域で送るために」 ～聴覚障害・認知症の早期発見～ お話：医師会会長 小川郁男氏

- ・物忘れ相談しています
- ・難聴や認知症の早期発見が大事
(新生児から検診体制があるが、高齢者には?)
- ・聞こえは、コミュニケーションの基本!
- ・高齢社会は難聴社会でもある(1994.10朝日新聞社説にて、難聴者対策の遅れに警鐘)
- ・新しい認知症施策(早期診断・早期対応)

小川先生と一問一答

- Q. 補聴器を使うとひどい雑音が入り、結局は使わなくなってしまった。雑音については?
- A. 聴力と補聴器のレベルの問題がある。もう一つは、イヤホンと外耳道との隙間が出来てしまうこと。不適合が起こりやすい。
- Q. 難聴の方をボランティア訪問することがあるが、問いかけへの反応が悪いこともある。どうすれば?
- A. 加齢による難聴や耳鳴りは、血管の老化で起こり、高い音や小さな音が聞きづらくなる。また、聴力の低下で周囲との意思疎通が困難になるため、物事への関心が薄れたり、生きがいの喪失などが進んでしまう。低い声で、ゆっくり話すといいでしょう。
- Q. 若い世代でも、イヤホンから漏れ出るくらい大きな音で音楽を聞いている人がいる。将来、影響は出てくる?
- A. 聴力が落ちる原因は明らか。騒音と生活習慣。いわゆる血管障害です。1度神経の機能が落ちてしまうと治りづらい。ですから、若いうちから気をつけて欲しい。

矢なか「腹式呼吸を意識すると...」等、新たな発見をしてくれました。市役所で新聞を見てすぐ駆けつけてくれた方もいて、にぎやかなサロンになりました。

(2)「住みなれた地域で暮らす」 お話：相談室長 清野恵理子氏

- ・介護や医療に不安?(お金・家族への負担・一人暮らし・介護施設など)
- ・四苦八苦 《生/老/病→医療介護医療介護介護→死》

(元気な時に、自分がどう生き抜いていきたいのかを考えておく!家族に話しておく!)

- ・平均寿命と健康寿命(運動&食事→よく学び・よく遊び・楽しく過ごす!外へ出る!!)
- ・医療は受け身でお任せ?→からだの責任者としての自覚を持つ。努力して医師と情報を共有する。

- ・地域包括ケアシステム要素が変化した

- ①保健と予防から、保健と福祉へ
 - ②福祉サービスから、介護予防へ
 - ③本人と家族の選択から、本人の選択へ
- *他の要素は変わらない

(ええげえし新聞94・95・102号参照)

- ・地域でふだんのくらしのしあわせ(地域でその人らしく住み続ける→地域は出かけ易い、コミュニケーションを取りやすい、生活支援サービスがある、在宅医療が充実している)

坂戸市内のボランティアグループが、様々な活動を地域の方に知っていただくために毎月第4木曜日にボランティアサロンを開催しています。夏休み中の8月サロンは、いつもええげえしが担当します。例年は小学生の参加もあるのですが、今年は社協の方がお仕事の合間に体験してくれました。「これが健康吹き矢なのか...」

ボランティアサロン
で健康吹き矢
参加者に喜ばれました

地域で・元気に・相返し よりあいの会で楽しく! 元気に! ～笑顔あふれるみんなの居場所～

七夕・ハンドベル交流会 ～手作りの七夕飾りで～

7月3日(月)の七夕交流会は、短冊に願いを書き、手作りの七夕飾りをみんなで飾り、会場作りをしました。後半は全員参加でハンドベルミニ演奏会! これまでと会場を変えて福祉センター(坂戸市石井)で行なっ

たからか、初めての参加者が多くなり、「ハンドベルを初めて触り楽しかった。

ふんわりパステル画 ～夏景色・ひまわりを描く～

6月26日(月)坂戸市中央公民館で行なった元気印サロンふんわりパステル画には、20代から90代まで幅広い年齢層が参加しました。あいにくの梅雨空でしたが、雨雲を吹き飛ばすように、「青空」「黄色のひまわり」が会場を彩りました。

ハンドベル同好会が演奏を披露♪



色とりどりの折り紙で作った、自作の七夕飾りを手に笑顔!



みんなと一緒に演奏すると楽しい。意外と簡単に楽しめた」等、嬉しい感想をいただきました。

初めて体験する人もベテランも、パステルの優しい色合いで、ふんわり気分を味わいながら作品作りを楽しみました。



パソコンサロン ～教えられたり教えたり～



初心者からパソコン名人まで、サポートし合って!

7月10日(月)のパソコンサロンでは、電源の入れ方を学ぶ、お知らせ文章を作る、エクセルで作成等、希望に応じて、教えられたり教えたり。

はるとまさこの マイケアプラン

次世代につなぐ

坂戸市社協では毎年8月に福祉教育・ボランティア学習研修会を実施しており、今夏も「次世代につなげよう! 福祉のこころの第一歩」をテーマとし、4人のゲストスピーカー(視覚・聴覚・肢体・発達障害の方)に、ふだんの暮らしの中で感じることを語っていただいた。この研修には、小・中学校の福祉教育担

7月17日(月)、ええげえし流「お茶でおしゃべり」は、猛暑にもかかわらず満席のお客様! 誰もが楽しめるよう配置を工夫、イス席も増やしました。皆さまのご参加をお待ちしています!

お茶でおしゃべり ～笑顔いっぱいのお茶席～



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	4日(月)	お茶でおしゃべり	久しぶりの顔合わせですね。涼しげなお菓子とお抹茶をいただきながら夏の思い出話も。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	11日(月)	伝承食を味わおう！ 「たらし焼き」	お菓子が無い時代に重宝された「たらし焼き」伝承食を現代風にアレンジ。作って味わおう！ 入西地域交流センター 10:00～12:00
	18日(月)	お楽しみ工房 折り紙を楽しむ	今や折り紙は世界中へ。昔を思い出し指先も使って！楽しく交流して心身共に活性化。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	25日(月)	パソコンサロン	写真の整理、写真入りハガキ…貴方のやりたいことを一緒に。ワードやエクセルも！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
10月	2日(月)	お茶でおしゃべり	いよいよ秋本番！初めての方も気軽に参加できる“ええげえし流”のお茶でおしゃべりです。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	9日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	ふんわり優しい色合いに癒やされるひととき。誰でも描ける手法で簡単に芸術作品が！ 坂戸市福祉センター 10:00～12:00
	16日(月)	パソコンサロン	やってみたいことに何でも挑戦。初心者も大歓迎。まずは電源の入れ方から一緒にいかが？ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	23日(月)	マイケアプラン	誰もが地域で元気に自分らしく生きるって大切なこと！知恵を寄せ合い学びましょう。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	30日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	腹式呼吸を意識して、さあ、精神統一！吸盤式の矢で安心安全。誰でも楽しめます。 オルモ情報研修室 10:00～12:00
11月	5日(日)	坂戸市社会福祉協議会主催 福祉であいの広場	毎年恒例！坂戸市社協のイベント。参加無料ええげえし展示ブースにお立ち寄り下さい！ 坂戸市勝呂公民館 9:30～15:00
	6日(月)	代休	よりあいの会はお休みです。
	13日(月)	お茶でおしゃべり	日ごとに深まる秋。虫の声に季節を感じながら、ゆっくりお抹茶を味わいませんか。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	20日(月)	マイケアプラン共催事業 「認知症地域学習会」	地域包括支援センターしんまちとの共催事業。午後です！事前申込みを！1ページ参照 坂戸市千代田公民館 13:30～15:30
	27日(月)	パソコンサロン	分からないところはどこですか？1対1でゆっくり楽しく、教えられたり教えたり。 ルミネンス105号室 10:00～12:00

よりあいの会はどなたでも参加出来ます。

残暑に悩むことなく、秋のお彼岸の前に涼風が立ち、9月になった。よりあい*ええげえしの2学期が開始！秋は何かとイベントが多いので、出合いのチャンスも増える。ご無沙汰だった方に会えたり、新しい発見があったり、忙しいけれど楽しみもたくさん！ええげえしで交流しながら、素敵な秋を過ごしましょう。

編集局だより



よりあい*ええげえし 案内図



電話 049-282-3836