

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110号 2018年1月15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。

今年もよろしく
お願いいたします
皆様のご参加をお待ちしています！



「新年の集い2018」平成30年1月8日(月)
(活動拠点ルミネンスやはた105号室にて)

晴天に恵まれた二〇一八年元旦。
よりあい*ええげえしも新年を迎え
ました。初日よりあいの会に先
駆けて、8日(月)には、新年の集
いで会員の顔合わせをしました。



事前の申込みを
お願いします！

よりあいの会のお知らせ
毎週の予定は4ページをご覧ください。

坂戸市提案型協働事業(広報さかど1月号掲載)

ふんわりパステル画講座(全2回)

第1回 1月29日(月) 10:00~12:00

講師: 小菅昌子氏(アトリエルピナス代表)

第2回 2月12日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市文化施設オルモ(2階)情報研修室

定員: 40名(先着順)

参加費: 2回で500円(初回に納入をお願いします。)

※1日だけの参加でも同額です。

内容: パステル画講座「響き合う色」

第1回~ここに力 を与えるパステル画	第2回~感じるまま に描いてみよう
-----------------------	----------------------

・小菅先生によるパス テル画指導とお話 ※色の持つ不思議な力を 感じながら作品づくり	・第1回目に続いて 作品づくり ※柔らかな色彩、多様 性を楽しみ交流・発表
---	--

サ
元
ロ
ン
印

指揮とピアノ伴奏に合わせて！

みんなで歌おう♪

指揮: 見山よし子氏 ピアノ伴奏: 牧内寛子氏

日時: 2月26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: 30名(先着順) 参加費: 500円

童謡・唱歌など皆で楽しく歌いましょう！

誰にでもできる 楽しいエクササイズ！

サ
元
ロ
ン
印

座って楽しくよさこい！

講師 大竹 佑佳氏

(女子栄養大学 実践運動方法学研究室)

日時: 3月5日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市文化施設オルモ(2階)情報研修室

定員: 30名(先着順) 参加費: 500円

リズムにのって楽しく！ ※動きやすい服装で。

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！元気に！
笑顔で交流・学び合って・自分らしく！

高齢化に伴い増加する認知症は、埼玉県では

ええげえしマイケアプラン

「認知症地域学習会」

～地域包括支援センター「しんまち」と共催事業～



今後急激に増えていく、要介護の要因一位は脳血管疾患（脳卒中）、2位は認知症で、どちらも脳の病気。4大認知症にはアルツハイマー型・脳血管性・レビー小体型・前頭側頭型があり、様態も様々。正しく知り、各々に適した対応をすることが重要。認知症予防には、正しい食習慣、有酸素運動などの運動習慣、家でこもらずに家族や友人と積極的に関わる社会接行動習慣、知的行動習慣、そして早期発見

接し方のポイント

(福島氏資料より抜粋)

- ・まずは見守る
- ・余裕を持って対応する
- ・声をかけるときは一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせて優しい口調で
- ・おだやかにはっきりした言葉で
- ・相手の言葉に耳をかたむけてゆっくり対応する

おそばでおしゃべり

香り引き立つ、打ちたて茹でたて

12月4日(月)、入西地域交流センター



食品工房での「おそばでおしゃべり」は、12月の恒例行事。荒井澄子さんのデ

が大事とのこと。新しい情報も得て認知症を理解すると同時に、お互いを尊重し合い、楽しく交流する場が大切と感じました。

参加者アンケートより、

- ・少しは知っていたが今回より詳しく話を聞いて、対応も詳しく学べていい勉強になった。
- ・大変分かりやすい説明で役立ちます。気持ち少し楽になりました。
- ・いずれは通り抜けなければならぬ問題。色々な知識や経験が必要。認知症の方への接し方の大切なことは自分自身の心に大きな傘をさしてあげられるように、ですね。傘をもてるように日々の生活の大切さを強く感じました。

ハンドベル演奏で交流♪

デイサービスや精神保健福祉サロン

12月は2カ所からハンドベル演奏の依頼があり、ええげえしハンドベル同好会は張り切って練習を重ねました。

デイサービスでは「ふじの山」

「故郷」を一緒に歌ったり、演奏体験もして楽しく交流しました。

精神保健ボランティア・ゆるやかに学ぶ会が毎月開催する「ゆるやかサロン」では、若いメンバーさんがジングルベルと一緒に演奏してくれて、そのリズム感の良さにびっくり。ハイタッチして喜び合いました。どちらも楽しいクリスマス会でした。

モンストレーションをお手本に、グループに分かれて、水回し・練り・のし・切り等に挑戦。少しくらい太めのソバになっ



ご協力頂いた地域の皆さま
ありがとうございました!!

中学3年生160名と、地域の方々40名とのふれあい交流授業 テーマ「地域と共に元気に生きる力を育もう」 住吉中学校で 3年生が「よいあいの会」を体験



体育館で地域の方々のお話を耳を傾ける3年生

ふんわりパステル画「虹を描く」で交流



後日、中学3年生から
グループ担当者ごと
のお礼状が届き、協力者
の地域の方々も感激!



青・黄・ピンク3色の
パステルで描いた一人ひとりの虹をつなげて「クラス虹」に。さらに4クラスがつながり「学年虹」が完成!後半は、ふれあい交流に協力してくださった地域の方々40名から人生経験を踏まえた

12月6日(水) 5・6時
限、住吉中学校で総合的な学習の時間を担当しました。「地域の高齢者とのふれあい交流体験を通して、共に協力し合って生きていく事の大切さを知り、自分にできることを考え行動していく」等の授業目標に沿って、ふんわりパステル画「虹を描く」を通じて、ふれあい交流授業を行いました。

コメントがあり、3月に卒業していく生徒たちへ、沢山のエールが送られました。

生徒の声(礼状より抜粋)

◇パステル画を描くのは初めてでしたが、とても楽しい時間を過ごすことができました。学年全員でつくった虹は本当にきれいでした。◇ええげえしの皆様は私たちに「一人ひとり違って良い」ということを教えていただきました。また、出会いの大切さも学ぶことが出来ました。

◇同じ手順でも、一人一人違う虹が出来上がるということがとても面白く、印象に残っています。◇皆様との交流がとても楽しく、あつという間に時間が過ぎていくように感じられました。また、皆で支え合い、人の違いを認めることの大切さを学ぶことができました。

はるとまさこの マイケアプラン

2月開催の地域 支え合いフォーラム

このフォーラムは、坂戸市、社会福祉協議会、民生・児童委員会、区長会、医師会等々多くの関係者が力を出しあつて開催されるものこと。堀田力さん(さわやか福祉財団)の基調講演と、市内の地域団体によるパネルディスカッションがあり、他団体の活動を知りたい機会になりそう。

地域包括ケアシステムの要となる「地域のつながり」が求められている昨今、「我が事・丸ごと」の地域づくりが注目だけれど、まずは身近なところで知り合い、関心を持つことから。坂戸にもたくさんあるはずの地域資源・人的資源に気づき合いたい。

フォーラムの副題「みんなが力を発揮できる 笑顔が輝くまちづくりを」となるように、市民レベルで和気あいあいと、学び合い、知り合っていきたいと思う。(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	15日(月)	お茶でおしゃべり 初釜	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	22日(月)	パソコンサロン	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	29日(月)	坂戸市提案型協働事業 ふんわりパステル画①	オルモ情報研修室 10:00～12:00
2 月	5日(月)	お茶でおしゃべり	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	12日(月)	坂戸市提案型協働事業 ふんわりパステル画②	オルモ情報研修室 10:00～12:00
	19日(月)	パソコンサロン	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	26日(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪	オルモ・中練習室 10:00～12:00
3 月	5日(月)	元気印サロン「座って 楽しく よさこい！」	オルモ情報研修室 10:00～12:00
	12日(月)	お茶でおしゃべり	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	19日(月)	パソコンサロン	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	26日(月)	マイケアプラン 自分らしい暮らしと地域	ルミネンス105号室 10:00～12:00

晴れ続きの年末年始でした。初日の出や初詣を楽しまれたことでしょう。お正月行事を済ませると、寒さも格別の寒の入り。よりあいの会では、お茶でおしゃべりやパソコンサロン、他にも歌ったり身体を動かしたり。楽しい企画がいっぱいあります。ふんわりパステル画もお勧め。社会接行動習慣・知的行動習慣(2頁参照)に役立ててはいかがでしょう。寒さ対策に気をつけながらどうぞご参加を。お待ちしております！

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