

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111号 2018年3月12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。



レ!
合間に
は健康ミ
ニ講座も
あり、充
実したひ
とときで
した。

鳴らし、ポーズも決まって
て舞い踊ると汗ばむほど。
の振り付けを教わり、リズムに合わせ

鳴子なるこを小気味よく

鳴子を手にリズムにのって! よさこい!

座って楽しくよさこい!

3月5日(月)、
オルモ2階ギャ
ラリーにて、
「座って楽しく
よさこい」を行
ないました。

女子栄養大学
(実践運動方法学
研究室) 大竹佑
佳先生の指導に
より、ゆったり
ストレッチで身
体をほぐし、野
菜の形のお手玉を使った運動で身体を
慣らして準備OK。イスに座ったまま



鳴子を手に、はい! ポーズ!!

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。

どなたでも
参加できます

マイケアプラン…市民力UP!

自分らしい暮らしと地域

日時: 3月26日(月)

10:00~12:00

場所: ルミネンスやはた105号室

定員: 20名(先着順)

参加費: 500円

高齢になっても住み慣れた地域
で安心して暮らし続けたい。介
護・医療・地域の支え合い…ど
んなこと? ヒントを見つけよう!

マイケアプラン…元気な暮らし!

脳活性化ゲームで認知症予防!

みっつのあゲーム

日時: 4月23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)

参加費: 500円

「あかるく・あたまを使って・あき
らめない」3つの「あ」。同時に幾
通りにも脳を働かせて、大笑い!

元気印サロン…集中力UP!

健康吹き矢

日時: 5月14日(月)

10:00~12:00

場所: オルモ(2階)ギャラリー

定員: 30名(先着順)

参加費: 500円

腹式呼吸でゆったりと。マト
に向かって集中! 初めてでも
大丈夫。誰でも出来ます! 動
きやすい服装、汗ふき持参。

6月の予告 元気印サロン「ふんわりパステル画」を6月に行なう予定です。詳細は後日。

問い合わせ先 049-282-3836 メール yoriai@lapis.plala.or.jp

報告く連携・学び合い・豊かな心く

坂戸市提案型協働事業 出会って・学んで・地域力アップ パートⅢ(全2回)

ふんわりパステル画講座～響き合う色～ オルモ情報研修室にて



第1回(1月29日)

くここに力を与える パステル画く

参加者全員の自己紹介で交流した後、講師小菅昌子氏(アトリエルピナス代表)の優しく力強いご指導で、基本の「虹を描く」体験から講座が始まりました。赤・青・黄のパステルを使い、小さくちぎった綿に色を移しとって、用紙にふんわりと

広げ、色を重ねていきながら、美しい虹を描きました。

次は、練り消しゴムや細長い押さえ紙も駆使して、「雪景色」や「光の輪」に挑戦しました。

小菅先生から「絵を描くというより、あなたの今の気持ちを大事にして自由に描いて。」「イメージしたものを大切に!」などの助言もあり、「いろいろの持つ力を通して、心豊かな時間をみんなでも共有することができました。

また、小菅先生主宰のアトリエルピナスの活動から、「たくさんの方がパステル画体験を終えると元気になっていったことが嬉しい。そのお手伝いができたことも嬉しい。続けて良かった。」などの深いお話も聞くことができました。出会いと学びが多い1回目でした。

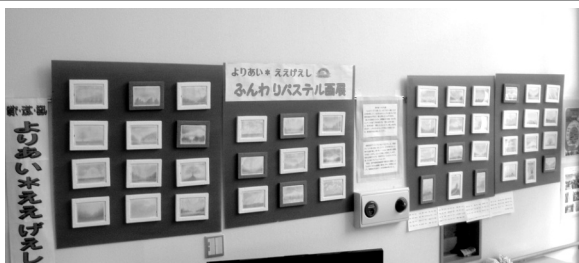


第2回(2月12日)

く感じるままに描いてみようく

講師役のよりあい*ええげえしのリードで、グループ毎に交流しながら「虹」「空と海」そして「自由作品」の3作品に取り組みました。夢中になって色を重ねて、ワクワクドキドキ!

一人ひとりの「虹」が連なり、参加者全員の「坂戸市の大きな虹」に。そして、各自のお気に入りの一枚と共に、坂戸市福祉



ふんわりパステル画展 参加者の作品が勢揃い!

福祉センターのロビーに続いて、入西地域交流センターのギャラリーで展示しました。「素敵ね〜!」「優しい色で癒やされる」「感動した」と好評。(写真は福祉センター会場)

ご来場ありがとうございました。

活動をPR! 健康吹き矢体験コーナーも

「発見! 市民活動フェア」に参加 入西地域交流センター

多数の市民活動団体が参集! ええげえしブースでは活動紹介と共にパステル画展も。



健康吹き矢コーナーは大盛況!

センターや入西地域交流センターに展示、素敵な作品展となり、市民の方々にお披露目しました。

☆☆☆

坂戸市提案型協働事業「出会って・学んで・地域力アップ」は、3年間の継続事業となりましたが、たくさんの方々の笑顔や多くの学び合いと共に修了することができました。講師のみなさま、参加者のみなさま、ご協力ありがとうございました。



「今日は大きな声を出しても大丈夫。思いっきり歌ってくださいね」と指揮の見山先生。お腹から声を出して歌い、ストレス発散!



ええげえしハンドベル同好会によるミニ演奏も好評でした。

よりあいの会で楽しく! 元気に!
笑顔であふれるみんなの居場所



元気印サロン

みんなで歌おう♪

♪歌が紡ぐものがたり♪

2月26日(月)、オルモ3階の中練習室にて、見山よし子氏指導の下、牧内寛子氏のピアノ伴奏で、合唱を楽しみました。
「♪赤い靴 はいてた女の子」の歌を皮切りに「青い目の人形・ともだち讃歌・きらきら

星・メリーさんの羊・アマリリス...と続き、歌が生まれた背景や情景の説明もあり、より深く歌詞を知ったり、幼い頃の思い出がよみがえったりしました。用意した歌集は全部で17曲あり、最終曲は「早春賦」。2月末にふさわしく、「♪春は名のみ」と歌って締めくくりました。
※次回の「みんなで歌おう♪」は、5月28日です。

どうぞお楽しみに!

はるとまさこのマイケアプラン

高齢者福祉・介護保険事業計画第7期へ

平成29年度の坂戸市高齢者福祉及び介護保険事業審議会が終了した。今年度は第6期計画の最終年度で、平成30年度から平成32年度までの坂戸市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(第7期)策定に向けて審議してきた。団塊の世代が75歳以上となる2025年まであと7年。『超・超高齢社会』となる2025年は、3年ごとの計画

年度からすると、第9期計画の中間にあたるので直ぐにやってくる。坂戸市の高齢化率も30%が間近になっているところで、今回策定された第7期計画では4箇所だった生活圏域が5圏域に増え地域包括支援センターも5つに。地域の支え合いや多職種連携、介護予防等々が全国で進められている中、仕組みは作れても、一人ひとりの意識を育てることや、若い世代との繋がりも重要。そして、認知症になっても大丈夫、と言えるような温かいまちを目指したいと思う。(須田正子)

お茶でおしゃべり

1月 初釜・2月 節分



1月15日は「初釜」。お点前の後にミニお節で新年をお祝い! →
2月5日 → お茶でおしゃべり後半は、輪とずつ。互いに聴き合い、何よりの情報交換。



パソコンサロン

ワードも・エクセルも



熱心な参加者に応えようとサポーターも一生懸命です。教えられたり教えたり! (写真12/19)



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
(会場費・保険代・茶菓子代等)

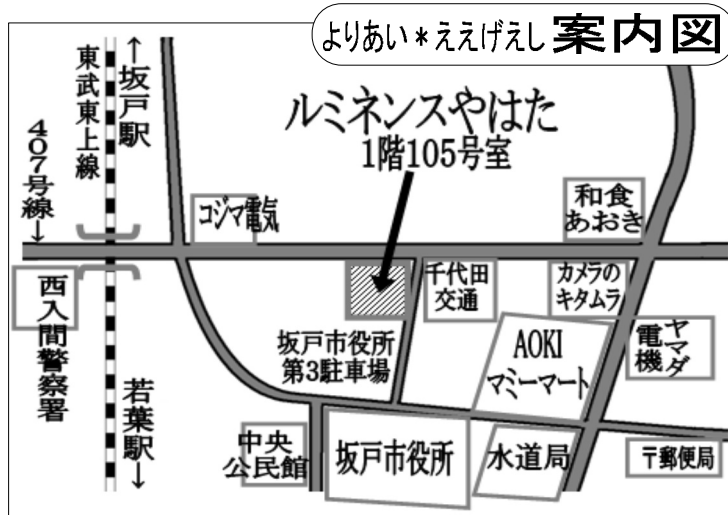
月	日	内 容	場所と時間
3月	12日(月)	お茶でおしゃべり	風に春を感じるこの頃、お茶を点て合い、楽しいおしゃべりの花を咲かせましょう！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	19日(月)	パソコンサロン	パソコン初心者も大歓迎！ワード・エクセルで文書作成、写真やファイルの整理など色々。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	26日(月)	マイケアプラン 自分らしい暮らしと地域	住み慣れた地域で安心して暮らしていくには？皆で考えよう！在宅介護経験者へのアンケート調査報告も。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
4月	2日(月)	よりあい*ええげえし 平成30年度 総会	平成30年度 総会をおこないます ルミネンス105号室 10:00～12:00
	9日(月)	お茶でおしゃべり	新年度も「お茶でおしゃべり」でスタート！新しい出会いやおしゃべりも楽しみです！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	16日(月)	パソコンサロン	初心者大歓迎！ワードやエクセルでお知らせを作ってみよう。インターネットで検索も！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	23日(月)	マイケアプラン/地域で元 気に！「みつつのあ」	座って行なう脳活性化ゲームです。手指・身体・心をフル回転。誰もが思わず大笑い！ 坂戸市中央公民館 10:00～12:00
	30日(月)	振替休日 よりあいの会はお休みです	
5月	7日(月)	お茶でおしゃべり	大型連休も終わり、風薫る新緑の5月、ゆったりとした”お茶の心”を味わいましょう！ ルミネンス105号室 10:00～12:00
	14日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	人気の健康吹き矢！腹式呼吸を意識してゆったりと。初めてでも大丈夫。誰でもOK！ オルモギアリー1～3 10:00～12:00
	21日(月)	パソコンサロン	エクセルでカレンダー作りはか？自分で撮った写真を入れたらなお楽しい！やってみよう。 ルミネンス105号室 10:00～12:00
	28日(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪	深緑に風が吹き渡るような歌の数々！声を合わせて楽しい時間！指揮・ピアノ伴奏付き。 オルモ 中練習室 10:00～12:00

東日本大震災から7年が経過し、特集番組が多数報道された。当時の映像と復興の様子に胸が塞がる。想像もできないほどの7年間…。「ええげえし十周年を祝う会」の準備をしている最中、大災害だったことを思い起こしながら、私達に出来ることは「忘れないこと」、そう思う3月11日だった。これからの地域の繋がりが、顔の見える関係を大切にしていきたい。よう。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。



電話 049-282-3836