

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112号** 2018年4月9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。

.....  
新年度がスタート!!**平成30年度 総会  
を行ないました**活動拠点ルミネンスやはた105  
号室にて、平成29年度事業報告・  
決算報告、新年度役員・事業計  
画・予算案が承認されました。

4月2日(月)、平成30年度総会が開かれました。すべての議事が承認され、新役員のもと新年度がスタートしました。

今年度も「地域で・元気に・相返し」を合言葉に、みんなが、それぞれのできることを協力し合って、楽しく活動が続けていきたいと願っています。

「地域は知恵の泉」参加者のお話から、多くの情報や生活の知恵を知ることができます。よりあいの会で交わされる「これって何?」などの素朴な疑問が、新たな学びになることもあります。興味がある企画の時にご参加いただき、気軽におしゃべりしながら、楽しく学び合っていきたいと思っています。

今年度もどうぞよろしくお願いします。

よりあい\*ええげえし代表 菅原由紀子

**新年度もよろしくお祈りします**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  
どうぞ~♪  
初心者大歓迎!!.....  
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: 坂戸市文化施設オルモ(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!  
初参加歓迎! 動きやすい服装、汗ふき持参で。

.....  
マイケアプラン=自分らしく元氣な暮らし!  
脳活性化 **みっつのあゲーム** で認知症予防!

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・あたまを使つて・あきらめない」3つの「あ」。  
同時に幾通りにも脳を働かせて、楽しく大笑い!

.....  
元気印サロン...優しい色で心も元気に**ふんわりパステル画**

日時: 6月18日(月) 10:00~12:00  
場所: 坂戸市福祉センター(2階) 会議室  
定員: 30名(先着順) 参加費: 500円  
あなただけの素敵な作品を描きましょう。綿で描く手法で誰でもできます。画材は用意します。

.....  
元気印サロン...ピアノ伴奏で楽しく**みんなで歌おう♪**

日時: 5月28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: 35名(先着順) 参加費: 500円  
指揮: 見山よし子氏、ピアノ伴奏: 牧内寛子氏  
毎回大好評! 唱歌や懐かしい歌、声を合わせて!

問い合わせ先 049-282-3836

メール yoriai@lapis.plala.or.jp



## 高齢になっても地域で元気に自分らしく生きる 地域で・元気に・相返し～昨年度のまとめ



### マイケアプラン

地域包括支援センター、  
地域包括ケアシステムと在宅医  
療、在宅介護・介護経験者アン  
ケート調査、脳活性化ゲームで  
元気に、自分らしい暮らしと地  
域等、10回実施。



### お茶でおしゃべり

8月を除いて毎月実施。香り  
高いお抹茶と季節の和菓子  
が好評。楽しいおしゃべり  
で笑顔と元気があふ  
れます。



### パソコンサロン

8月を除いて毎月  
実施。一対一で  
知りたい事を  
ゆっくりじっくり  
楽しくパソコン！

会員・準会員対象

<自主活動>

パソコン倶楽部

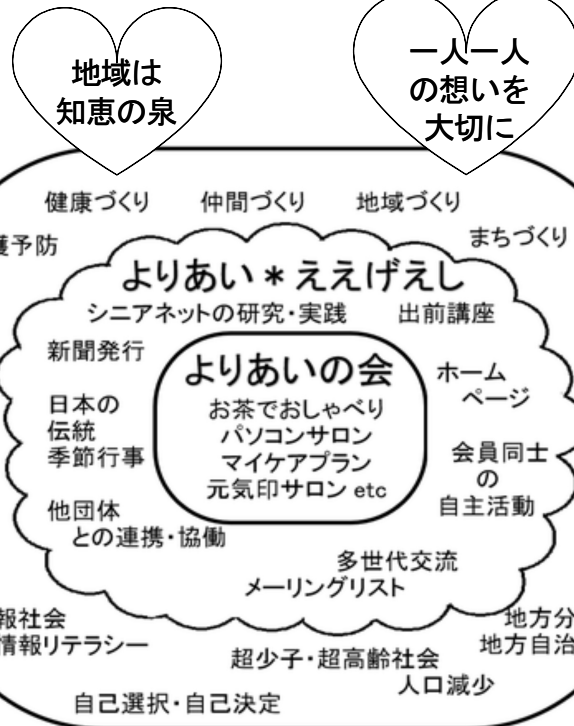
(毎週水曜午後)

ハンドベル同好会

(行事に合わせて随時)

マイケアプラン楽習会

(第1木曜午後)



福祉であいの広場 (坂戸市社会福祉協議会)  
発見！市民活動フェア (坂戸市市民生活課)  
女子栄養大学 若葉祭 (実践運動方法学研究室)

### ハンドベル交流

ゆるやかサロン  
ニチイケアセンター千代田

### 坂戸市ボランティア連絡会

定例会(隔月)、ボランティ  
アサロン(毎月第4木曜)、  
研修会参加

### 総合的な学習の時間でふれあい交流授業

坂戸中学校3年生  
住吉中学校3年生



### 平成29年度坂戸市提案型協働事業

出会って学んで地域力アップPart III  
「ふんわりパステル画～響き合う色」  
(全2回)  
坂戸市内2カ所でパステル画作品展

### 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

### 活動紹介・講師派遣

坂戸西高校 (全校生徒対象 人権教育講演会)  
城西大学 (経済学部、現代政策学部)  
富士見市社協サロンサポータースキルアップ研修

よりあいの会  
笑顔があふれるみんなの居場所  
平成29年度よりあい\*ええげえし活動のまとめ

昨年一年間の活動をまとめてみました。  
よりあいの会参加者は合計1030人。クラブ活動(会  
員の自主活動)、役員会や打ち合わせや準備、対外活動  
等も数えると合計2983名(延べ人数)でした。

### 元気印サロン

・健康吹き矢



5月、10月に実施。

8月ボランティアサロンや  
他団体への出前指導も。

・ふんわりパステル画

・七夕交流会

・伝承食たらし焼き

・お楽しみ工房折り紙

・おそばでおしゃべり

・みんなで歌おう♪

・座って楽しくよさこい

※よりあいの会これからの予定は4ページに。  
平成30年度もよろしくお願いたします。  
ありがとうございました。  
間違った。ご協力くださった地域の皆さま、  
たくさんの方の笑顔と繋がりに支えられた一年

## 報告よりあいの会 活動拠点ルミネンスやはた105にて

### パソコンサロン

意欲的な参加者と熱いひととき

3月19日、月に一度のパソコンサロンを待ちかねたように、ノートパソコンを携えて三々五々参加者が訪れました。お馴染みさん以外にも初めて参加される方、事務作業に追われる会員もあり、ひとこと自己紹介の後、早速、みんなで楽しくパソコン！

持ち寄った課題は一人一人違いますが、一対一で対応しながら、目標達成に向かってゆつくり丁寧に作業開始。ワードで文字入力、エクセルでカレンダー



「そうそう！そこでクリック！」「あら、カーソルが動いちゃった」と画面を見ながら熱心に。

づくり等々、成果は上々です！

カタカナ用語に戸惑いながらも新しい操作を覚えていくのは新鮮な驚きの連続。教えられたり教えたり、双方が学び合う熱いひとときになりました。

※パソコンに慣れている方も初めての方も一緒に楽しくパソコンしませんか。会のパソコンもありますので、手ぶらでも大丈夫です。是非、ご参加を！

### マイケアプラン

住み慣れた場所で安心な暮らし

3月26日、「住み慣れた地域で安心して暮らしていくには」をテーマにみんなで話しあいました。前半には、城西大学大学院生奥野真由さん(管理栄養士)より「在宅介護経験者を対象としたアンケート」結果について、在宅現場における管理栄養士の役割として「今」と「将来」を見通した関わり方が重要との報告がありました。

昨夏の同アンケートに協力した在宅介護経験者の方々から在

宅医療や看取りの体験談が語られ、地域で暮らすこと、専門職や医療との関わり、終末期について等、深い学びとなりました。

## ハンドベル同好会 活躍中！会員による自主活動



2002年発足。必要に応じて練習を重ね、レパートリーも増えました。

3/19午後の練習風景。新曲を含め真剣に！この演奏を披露しました。

## はるとまさこの マイケアプラン

### 富士見市社協の 研修会で事例紹介

3月29日、富士見市社会福祉協議会のサロンサポータースキルアップ研修で、「よりあい\*ええげえし」の実践報告をさせていただきます。

居場所づくりの事例紹介として「よりあいの会」の活動を紹介。運営側と参加者側の垣根を取り払ってみんな一緒にその日のプログラムを楽しむ様子や、一人一人を大切にすることお互いさまの関係づくり、

### 表彰状

よりあい\*ええげえし様  
貴団体のボランティア活動の推進に多大の貢献とされその功績はまことに顕著であります  
よってここに表彰します  
平成29年10月10日  
埼玉県社会福祉大会  
会長 上田清司

遅れましたがご報告します。昨年11/10、埼玉会館で行なわれた埼玉県社会福祉大会の表彰状授与式に参加しました。

## 表彰されました 平成29年度 埼玉県 社会福祉協議会



社会的背景の変化も踏まえて自分らしい暮らしを学び合うなど、「地域で・元気に・相返し」の意味や、ええげえし活動の目指すところをお話した。富士見市内には高齢者ふれあいサロンは36箇所。今回の研修会にはサポーター70名位が参加、男性も多く質疑応答も活発だった。

富士見市は人口11万弱で坂戸市より若干多い程度だけれど、高齢化率は25%以下。坂戸市は間もなく30%になるところなので高齢化問題は待ったなし。他に市に学んだり、情報交換することも大切と思った。(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  
(会場費・保険代・茶菓子代等)

| 月  | 日      | 内 容                    | 場所と時間                                                                      |
|----|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 4月 | 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！<br>ルミネンス105号室<br>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！<br>ルミネンス105号室<br>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！<br>坂戸市中央公民館<br>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！<br>ルミネンス105号室<br>10:00～12:00      |
|    | 14日(月) | 元気印サロン<br>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！<br>オルモギヤリー1～3<br>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、わが。自分で撮った写真を入れたらなお楽しい！やってみよう。<br>ルミネンス105号室<br>10:00～12:00   |
|    | 27日(日) | 女子栄養大学若葉祭で健康吹き矢体験      | 実践運動方法学研究室の地域交流スペースで健康吹き矢コーナー担当。誰でも参加可。来てね！<br>若葉祭吹き矢体験<br>10:00～14:30(予定) |
|    | 28日(月) | 元気印サロン<br>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・ピアノ伴奏あり。<br>オルモ 中練習室<br>10:00～12:00        |
| 6月 | 4日(月)  | お茶でおしゃべり               | 梅雨空を吹き飛ばすような爽やかなお抹茶の香り。水無月のお菓子も楽しみです！<br>ルミネンス105号室<br>10:00～12:00         |
|    | 11日(月) | パソコンサロン                | ワード、エクセル、インターネット、メール、写真、ゲーム…パソコンいろいろ楽しもう!!<br>ルミネンス105号室<br>10:00～12:00    |
|    | 18日(月) | 元気印サロン<br>ふんわりパステル画    | ふんわりと色を重ねて素敵な作品づくり。パステルの優しい色合いでこちらも元気に！<br>福祉センター会議室<br>10:00～12:00        |
|    | 25日(月) | マイケアプラン                | 誰れもが住み慣れた場所で安心して、いきいきと自分らしく暮らせるようになるには？<br>ルミネンス105号室<br>10:00～12:00       |

## 編集局だより

例年より花粉の飛ぶ量が多いと感じるのは気のせい？ あつという間に満開になった今年の桜を楽しむにも、クシヤミ連発でした。良いも悪いも季節の影響はさまざま。身体の調子に気をつけながら、「きょうよう(今日用)・きょういく(今日行く)」に励みたいものです。新年度のよりあいの会も楽しい企画がたくさん！興味のあるところから気軽にお出掛けください。

みなさまのご参加をお待ちしています。

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