

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113号 2018年6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 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。



元気な高齢者。
ザイン(創造)して・
い・自分の暮らしをデ
閉じこもらず・よりあ

その2

誰かが・地域で・元
に・自分らしく生きる。

その1

めざすところ

お互いの知恵を学び合い、工夫しあ
う仲間の元気な輪・和・話。楽しく相
返し(ええげえし)活動を続けています。

マイケアプラン=自分らしく元気な暮らし!

脳活性化 みつつのあゲーム で認知症予防!

あかるく
あたまを使って
あきらめない

4月23日、坂戸市
中央公民館で脳活
化ゲームを楽しみ
ました。いっぱい笑
って、みんな元気に!



チーム戦の玉入れゲームで大
盛り上がり!大布を上下させ
て10個のボールをゴールへ!

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...楽しい交流!

たなばた交流会
&
ハンドベルミニ演奏会

日時: 7月2日(月) 10:00~12:00
場所: 坂戸市福祉センター(2階)会議室
定員: 35名(先着順)
参加費: 500円



七夕の故事に思い
を馳せ、七夕飾り
や短冊に願いを込
めて飾り付け。
♪笹の葉さ~らさ
ら♪...ハンドベル
同好会ミニ演奏も
お楽しみください。

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。画材は用意しますので持ち物は不要です。

得とくサロン...簡単レシピで楽しく調理

作って味わう 伝承食「たらし焼き」

日時: 9月10日(月) 10:00~12:00
場所: 入西地域交流センター食品工房
定員: 25名(先着順) 参加費: 500円
持ち物: エプロン、三角巾、上履き

入間地方の伝承食を現代風にアレンジ!

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

よりあいの会く笑顔があふれるみんなの居場所く

元氣印サロン 健康吹き矢

腹式呼吸でゆったりと！

5月14日、坂戸市文化施設オ
ルモ2階のギャラリィで、健康
吹き矢を楽しみました。

初めての方にも分かりやすく
説明があり、チーム戦の開始。
マトに向かって集中力を発揮し
ました。組合せを変えて3ゲー
ムおこない、対戦後はみんなな
輪になってひとこと感想の時間。
「初めてで心配だったけれどマ
トにあたって嬉しかった。すご



腹式呼吸が大事です。とは言うもの
の、やはり点数が気になるもの。
中心に矢が当たると皆で大喜び！

く集中できた、深呼吸って大事！
新鮮な気持ちになった。とても
楽しかった、来て良かった！」
など、嬉しい言葉をいただきました。

元氣印サロン

みんなで歌おう♪

晴れやかに歌声響く

5月28日、坂戸市文化施設オ
ルモ3階の中練習室で「みんな
で歌おう♪」をおこないました。

今回のテーマは「風」。40名
を超す参加者は、花の街・森の
水車・ことりのうた・風鈴・か
ぜさんだつて・牧場の朝・風な
ど、指揮に合わせて次々に歌い
ながら、若かりし頃を懐かしみ、
歌声を響かせました。

途中でハンドベルミニ演奏と
参加者によるハンドベル体験も
挟んで、最後は♪箱根の山は天
下の陰り、と声高らかに箱根八
里を歌ってお開きとなりました。



指揮は見山よし子氏、ピアノ伴奏は
牧内寛子氏。歌の背景の解説もあり、
詞を味わいながら歌いました。

お腹の底から声を出す、懐かし
い歌で若かりし頃を思い出す、
声を合わせて歌う等々、どれも
元気の素！次回もお楽しみに！

初めてでも楽しくパソコン パソコンサロン

参加者が増えて賑やか

月に一度開催しているパソコ
ンサロン。近頃は参加者が増え
て、サポーター役の会員も大張
り切りです。

ワード入門編で文字入力を頑
張り、チラシや書類を作ったり。
慣れてくるとイラストや申込み
の表を作るなどにも挑戦。また、



写真は5月21日の様子。
パソコン初心者もお馴染
みさんも一緒に楽しく！

エクセルの得意ワザの表づくり、
それを活かしてカレンダー作り
など、参加者の皆さんは、自分
のやりたいことや課題を持ち寄っ
て、サポーターと一緒にパソコ
ンを楽しみました。

ええげえしのパソコンサロン
は、一対一のサポート体勢が基
本。分からなかったら何度でも
質問OK！パソコンやってみ
たいけど何から始めればいいの
かな、と考えている方、是非一
度、参加してみてくださいね。

会員の自主活動グループ活躍

パソコン倶楽部、ハンドベル同好
会、健康吹き矢クラブなど、よりあ
いの会への企画協力や事前準備も含
め、目的を持って定期的に活動。会
員同士の学び合いを深めながら活躍
中です。準会員のかたもどうぞ！

自主活動のいろいろ 報告～地域の輪

若葉祭に参加

健康吹き矢クラブ活躍

5月27日(日)、女

子栄養大学「若葉祭2018」の実践運動方法学研究室の地域交流スペースで、健康吹き矢体験を担当しました。学生はもちろんのこと、小学生から高齢者まで約90名が体験に訪れました。

同じ会場には、坂戸市市民みんなの健康づくりサポータ元気にし隊が

健康吹き矢クラブの面々がサポート!



ええげえしと栄養大卒業生とも嬉しい再会。→



担当するデイスコン(カーリングに似た軽スポーツ)も。フレイル予防の運動も学びながら、訪れた方たちと交流しました。

8月のボランティアサロンでも健康吹き矢の体験ができます。

日時: 8月23日(木) 10時~12時

場所: 大家公民館 (無料) 是非ご参加ください!

参加者も演奏に挑戦

ハンドベル同好会と一緒に

5月28日「みんなで歌おう」では、ええげえしハンドベル同好会のミニ演奏会もあり、日頃の練習の成果を披露しました。その後には、参加者の皆さんもハンドベルの体験!ベルの振り方



参加者もハンドベルに挑戦!

「体験がとても楽しかった」「ハンドベルの魅力にはまりそう」の声も。また、一緒に演奏しましょう♪

を習って、急ごしらえのチームでしたが、息を合わせてベルの音を響かせ、大きな拍手が巻き起こりました。

※7/2の七夕交流でも体験できます!

パソコンは楽しいツール

パソコン倶楽部で学び合い

会員による自主活動にはパソコン倶楽部もあります。毎週水曜日の午後が活動日。パソコンサロンのサポーター役や、イベントでのパソコン体験コーナーなどで力を発揮しています。

近頃は、ちよつと高度なエクセルにチャレンジ中。自動的に

計算をしてくれる関数を使ったり、棒グラフ・折れ線グラフ・円グラフに表わすなど、先輩会員による教材を元に、パソコンに向かっています。

「なかなか理解できなくて苦労したけれど、少しずつ出来るようになった。とうとう出来るようになったときはとても嬉しくなった。」「出来たときは達成感でいっぱいになった。」「新しいこと、分からないことにチャレンジするとワクワクする。」「教えられたり教えたり、やる気満々で元氣いっぱいです。チャレンジしつつサポート力もアップ!

はるとまさこのマイケアプラン

介護生活のあの頃①

タイトルの「はる」は義母の名前。1995年から2002年の間、我が家の介護生活の主人公だった。はじめの3年間は義父も居たので2人同時の介護で大変だった。いつまで続くか分からない介護の日に途方に暮れた事もあったけれど、それなりに工夫し、やりがいもあった。いろいろな人に助けをもらった。デイケアの職員や送迎の方、

保健師、市役所、社協、訪問看護、在宅介護支援センター(当時):等々。2000年には介護保険制度が開始、ケアプランに基づいて介護保険サービスが提供されるようになった。ケアプラン作成はケアマネジャーが担当する仕組みだった。あれから18年が経つが、自分らしい暮らしを実現するためのケアプランの重要性はあまり語られていない気がする。我が家の介護は2002年に終了したが、はるさんから様々な大切な事を教わった。次回に続く(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
(会場費・保険代・茶菓子代等)

月	日	内 容	場所と時間
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！
	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!!
	18日(月)	元気印サロン 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!
	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?
7月	2日(月)	元気印サロン 七夕交流 ハンドベル演奏会	短冊に願いを込め、七夕飾りも作りましょう。ハンドベルの音色も爽やかに、楽しく交流♪
	9日(月)	マイケアプラン	自分らしい暮らしてはどういうこと?介護や医療が必要な時はどうすれば?考えよう!
	16日(月)	パソコンサロン	パソコンに興味はあるけど?どうしたら?そんな初心者でも1対1のサポートで安心!
	23日(月)	お茶でおしゃべり	夏の暑さをいっとき忘れて、さわやかな和菓子とともにおしゃべりを楽しみましょう!
8月	よりあいの会は夏休みです。ボランティアサロン 8/23(木)10時~12時 大家公民館にて「健康吹き矢」の体験が出来ます。どなたでもどうぞ!(無料)		
9月	3日(月)	お茶でおしゃべり	夏休み明けのひととき、久しぶりにお茶を味わいながら思い出し話等おしゃべりしましょう!
	10日(月)	得とくサロン 伝承食「たらし焼き」	小麦粉で作る入間地方の伝承食「たらし焼き」を味わってみましょう。1ページ参照
	17日(月)	パソコンサロン	撮り貯めた写真の整理。ワードで写真入りのハガキも。インターネットやエクセルもネ。
	24日(月)	お楽しみ工房 折り紙を楽しもう!	指先を使って脳を活性化!世界に誇る日本の折り紙。昔を思い出して楽しみましょう。

衣替えの時期ですね。近頃は季節感が薄れているようでもあり、学校や仕事上の制服姿も一斉に、と言うより気候に合わせて柔軟なようです。年を重ねることにふんわりと、我が家の衣替えも柔軟さを増しています。(笑)

さて、今号では、ええげえし「めざすところ」を掲載。仲間の元気な輪・和を大切に、よりあいの会で楽しいひとときを!ご参加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