

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116号

2019年1月21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。

1月7日「新年の集い」活動拠
点ルミネンスやはた105号室にて

会員一同、みなさまのご参加をお待ちしています

あけまして
おめでとう
ございます
本年もどうぞよろしく
お願いいたします参加費
いずれも500円**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。事前の申込みを
お願いします!

楽しくて、ためになると毎年好評!

元氣印サロン…簡単!楽しいエクササイズ

座位で元気に千アダンス

大竹先生の「座って出来る運動」シリーズ

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: 2月25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

男性のご参加
大歓迎!色とりどりのポンポンを手に軽快に!
イスに座っておこなうエクササイズな
ので誰でもOK、楽しい!
健康ミニ講座や脳トレもあります。
動きやすい服装でお出てください。

元氣印サロン…優しい色合い・誰でも描ける

ふんわりパステル画

日時: 1月28日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市福祉センター(2階)会議室

定員: 20名(先着順)

参加費: 500円

パステル6色で作品づくり。豊かな色彩を感じよう。画材は用意します。手ぶらでどうぞ!

元氣印サロン…春に向かって身も心も活性化!

頭の体操・手の体操

日時: 3月11日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階)学習室・和室

参加費: 500円

おはこ十八番ゲーム、ミニボーリング、おもしろ福笑い、けん玉、お手玉、カルタに輪投げ…。

少年少女時代に戻って楽しいゲームのいろいろ! 昔取った杵柄、得意ワザも持ち寄って!

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

迎春

新年を寿ぐお茶事
お茶でおしゃべり「初釜」

1月14日(月)、よりあいの会はお茶でおしゃべり「初釜」でスタート。新年にふさわしく、主菓子の練り

切りは紅梅を模した「梅一輪」。ピンク色で愛らしく繊細な花びらは食べるのがもったいない程。薄茶と共に味わい深くいただきました。

部屋にはお正月らしい茶花が設えられ、参加者による祝吟のご披露もありました。後半にはミニ会席風に軽食が供されて、さながら初釜茶事のように。新年初よりあいの会は、笑顔の交換をしながら、ええげえし流で略式お茶事を楽しみました。



和気あいあいのおしゃべりで初笑い！

今年も、皆さまのご参加をお待ちしています！

よりあいの会く笑顔があふれるみんなの居場所く

♡「誰もが・地域で・元気に・自分らしく生きる。」を目指し、みんなの知恵を持ち寄って、みんなで楽しむ「よりあいの会」。知り合い、学び合いながら、楽しいひとときを！

元気印サロン

みんなで歌おう♪

指揮指導は見山よし子氏
ピアノ伴奏は牧内寛子氏

11月19日(月)、

オルモ中練習室で行なわれた「みんなで歌おう♪」は、昔懐かしい歌をピアノの伴奏で歌うというゼいたくなく時間。

見山先生による選曲で、秋の夜半・冬の星座・星に願いを等の星をテーマにした曲を中心に、里の秋・小さい秋みつけた・かあさんのうた等、秋の歌も織り交ぜて16曲を歌い上げました。



ええげえしハンドベル同好会のミニ演奏も。清らかな音色にウツトリ。練習の甲斐があって拍手喝采でした！

初めて聞く歌もあり、意味もわからずに歌っていた歌を、見山先生の解説で初めて納得したり。まるで小学校の音楽室にいるみたいに、みんな童心に帰って、歌いました。

ハンドベル体験の時間もあり、楽しい時間はあっという間。お腹の底から声を出しスツキリして、帰る頃には、来たときよりもみんな元気になっていました。

♡ 家に籠もらず外へ出よう！みんな待ってる！笑顔に会おう！♡

師走の恒例行事

おそばでおしゃべり

12月3日(月)、入西地域交流センター食品工房で、そば打ちを体験しました。

毎年恒例となった行事で、ソバ打ち指南は荒井澄子さん。手順とコツをきめ細やかに教わり、ソバ打ち開始。どのグループも順調に進み、香り高い蕎麦がゆであがりました。かき揚げや和え物等も並び、一足早い年越しそばに舌鼓をうちました。



心優しく力強い男性陣、頼りになります。



お手本を拝見。手際良さに感服！

今年も参加できて嬉しい、来年も参加出来るよう願っている等、みなさんで楽しみました。



会員による自主活動が活発です

ハンドベル同好会や健康吹き矢クラブ

ええげえしハンドベル同好会は、毎月一度、会員が集まりレッスンに励んでいます。

昔の唱歌などがメインですが、クリスマスなどには介護施設や交流サロンから演奏依頼が来ることもあり、出張公演に行ったりします。また七月には七夕交流会で演奏会をしています。

健康吹き矢クラブも同様で、地域のサロンから声が掛かると出張指導に行ったりしています。「発見！市民活動フェア」体験コーナーを担当する等、よりあいの会以外にも体験の機会が多いです。準備や練習など協力し合って、やりがいを感じながら、地域の皆さんとの交流を楽しんでいます。

さまざまな市民活動団体が集合！

発見！市民活動フェアで会いましょう。

市内の市民活動団体と出会えます！

日時：3月16日(土) 10:00~15:00

場所：坂戸市入西地域交流センター

参加費無料

いろいろな市民活動・地域活動を知ることが出来ます。

ええげえしブースは1階奥の部屋です。

健康吹き矢体験コーナーを担当

☆体験コーナーの受付は14:00までの予定です。お早めにお出でください。

スタンプラリーやフリーマーケット、子ども向けゲーム等もあります。

※詳しくは広報さかどを参照ください。

はるとまさこのマイケアプラン

介護生活のあの頃④

義両親二人同時の介護は、義父が肺炎で亡くなるまでの3年弱。その後は義母はるさんだけの介護になった。誤嚥性肺炎を繰り返して、その度に介護度が増していったが、ちよつと勝ち気でユーモアたっぷりのはるさんらしさはそのままだった。

た。介護している期間も自分の人生の一部という思い(前号参照)は、そのまま被介護者のはるさんにも当てはまる。介護されている期間もはるさんは、はるさんの人生を生きている。自分を大切にしようと思えば、はるさんの暮らしも同じように大切にしなければ、

と気づく。お互いに影響し合っている暮らし方だから簡単ではないけれど、その時々優先順位を考え、ちよつと先の事と、ずつと先の事を考え合わせて、折り合いを付けていく。ベストよりもベターを念頭に、介護サービスの助けも借りた。家族や近所の人、一緒に考えてくれる仲間などに助けられたし、愚痴を聴いてもらえるのもありがたかった。

人、モノ、福祉制度、介護事業所などに支えられて暮らしが成り立っていた。情報を知り、自分や家族の暮らしに合いそうなことをどう取り込むのか、今思うと、それらははるさんとの二人三脚だったように思う。

次号に続く。(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
平成31年	21日(月)	パソコンサロン 心を新たにパソコンに挑戦！初心者大歓迎！ワードやエクセルなどみんなで楽しく。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
1月	28日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画 綿を使ってふんわりと色を重ねて。赤青黄の3色から多彩な色が！色を楽しもう	福祉センター2階 10:00～12:00
2月	4日(月)	お茶でおしゃべり 梅の便りもチラホラ、お抹茶を点て合いおしゃべりも。どなたでもお気軽におでかけください！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	11日(月)	マイケアプラン 在宅で最後まで暮らすってどういうことだろう。考えておくことはとても大事。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	18日(月)	パソコンサロン ワードやエクセル、写真やファイルの整理など。やりたい事を楽しみながら一緒に！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	25日(月)	元気印サロン「座位で 元気にチアダンス」 簡単！楽しいエクササイズ！座って出来るチアダンスに挑戦。ポンポンを手に楽しもう！	オルモ情報研修室 10:00～12:00
3月	4日(月)	お茶でおしゃべり 桃の節句も過ぎて春の足音がすぐそこまで、みんなで和やかなひとときを一緒にしませんか！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	11日(月)	元気印サロン 頭の体操・手の体操 気軽に誰でもできるミニゲームがいろいろ！みんなでワイワイ楽しくね！1頁を参照	中央公民館2階 10:00～12:00
	16日(土)	発見！市民活動フェア 市民活動団体が大集合！ええげえし健康吹き矢体験コーナーの受付時間は3頁を参照	入西地域交流センター 10:00～15:00
	18日(月)	パソコンサロン ちょっと教えて！パソコンで楽しい学び合い。ワードもエクセルも写真もネットも！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	25日(月)	マイケアプラン 地域にはさまざまな人がいる。地域を知り、情報を知り、自分らしい暮らしを考えよう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00

平成31年が明けました。5月には改元されるので平成のお正月はこれが最後。新たな元号の下、2025年の超高齢社会へと向かっていきます。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年。介護予防や健康寿命の延伸が注目されますが、まずは閉じこもらず外に出て、いろいろな出会いを楽しむことでしょうか。楽しくおしゃべりして大いに笑えば健康の神さまが微笑んでくれそうです。今年もよりあいの会で楽しいひとときを。皆さまのご参加お待ちしています！よりあいの会に、どうぞご参加を。

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