

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117号

2019年3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。

参加費
いずれも500円事前の申込みを
お願いします!**よりあいの会**

毎週の予定は4ページをご覧ください。

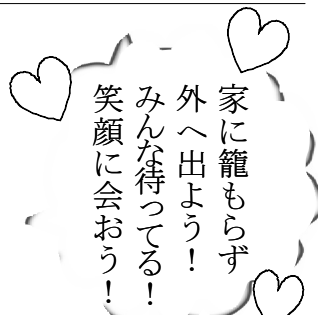
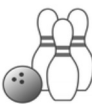
元気印サロン…春に向かって身も心も活性化!

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…。少年少女時代に帰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!

どなたでも参加できます。

よりあいの会は、お茶
でおしやべり・パソコン
サロン・マイケアプラン
をはじめ、元気印サロン
や得とくサロンなど多彩
な内容で、地域みなさんと楽
く交流しています。一回だけ
加でもOKです。どうぞご参
加もOKです。どうぞご参
加を。
楽しいひとときを一緒に!

元気印サロン…みんなで笑って元気になろう

あかるく・あたまを使って・あきらめない
みんなの認知症予防ゲーム **みっつのあゲーム**

日時: 4月22日(月) 10:00~12:00

場所: ルミネンスやはた105号室(活動拠点)

定員: 20名(先着順)

参加費: 500円

身体のいろいろな機能を同時に働かせて脳
活性化! 楽しく笑えば血流アップ! 笑顔一杯!

元気印サロン…腹式呼吸と集中力!

健康吹き矢

日時: 5月27日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市文化施設オルモ情報研修室(2階)

定員: 30名(先着順)

参加費: 500円

初めてでも大丈夫。誰でもできます。
動きやすい服装でお出てください。

マイケアプラン…自分らしい暮らし

誰もが住み慣れた場所で安心していきいきと(4)

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

～人生会議を始めようよ～

ACP: あらかじめ前もって大切な
選択を話し合う道標(みちしるべ)

講師: 清野恵理子氏

(坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室・室長)

日時: 3月25日(月)

10:00~12:00

場所: 坂戸鶴ヶ島医師会 地域医療セン
ター会議室(2階)

(住所 坂戸市大字石井2327-5)

定員: 40名(先着順)

参加費: 500円

ACPって何? 分かりやすく学びます。

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

元気印サロン

優しい色合い・誰でも描ける

ふんわりパステル画

1月28日、坂戸市福祉センター会議室でふんわりパステル画を行いました。

今回の題材は、冬の花「椿」、青色だけで描く「冬景色」など。小さくちぎった綿にパステルの色を移して、はがき面にふわふわっと色を重ねていきました。赤・黄・青・ピンク・橙・紺6色のパステルから様々な新しい

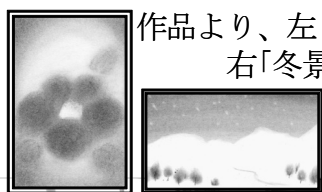


グループに分かれて、おしゃべりも楽しみながら作品づくり。

色が生まれて、濃淡にも味わいがあり、描き手の個性が表われます。パステルの優しい色合いと、綿で描く手法とが相まって、ふんわり温かくやわらかい雰囲気が出され、心もほっこりとしてきます。

定着スプレーが乾くまでの間、みんなの作品をながめながら、しばしの作品展。同じ色のパステル、同じ描き方であっても、ひとつとして同じものがない事に感心し、「みんな違ってみんないい」を実感しました。

作品より、左「椿」
右「冬景色」



素敵な作品が勢揃いしました。



自主活動のマイケアプラン^{がくしゅうかい}楽習会と

ええげえしマイケアプラン

よりあいの会「マイケアプラン」は、高齢になっても地域で元気に自分らしく暮らしたいと、介護体験を話し合ったり、介護保険や福祉の施策を知ったり、暮らしの知恵・地域情報を交換し合ったりしています。

自己選択、自己決定に欠かせない情報の大切さを感じながら、広報さかどに掲載されている情報を読み合う等、自分たちの地域を見直したり、ええげえし流にわかりやすく学ぶ工夫をしています。

また、月に一度のマイケアプラン^{がくしゅうかい}楽習会(楽しく学ぶ会員同士の自主活動)でも、気軽にしゃべりしながら会員同士で学び合いを深めています。

平成30年度よりあいの会「マイケアプラン」では、「誰もが住み慣れた場所で安心していきいきと」を主テーマに、

6月は「健康長生きプラン…ともに支え合う健康と安心のまち」、7月は「高齢者の生活を支援する地域包括ケアシステムって?」、10月には、平成30年度坂戸市家族

介護教室協力事業として「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局を知ろう!」というタイトルで、継続的に学び合ってきました。

そんな中、今年2月の楽習会で、「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)…人生会議を始めよう」をいち早く学ぶ機会に恵まれました。

実は、厚生労働省が昨年11月、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する取り組みであるACPの愛称を『人生会議』に決定した(厚生省のウェブサイトで)ところでした。この経緯から医療やケアの専門家が発信するACPになりがちですが、家族や信頼できる人との話し合いも含めての人生会議と捉えて、私たち自身が考えることが大事。

3月25日の「マイケアプラン」では清野恵里子氏(在宅医療相談室長)を講師に迎え、ACPを分かりやすく学びます。(詳細は1ページ)マイケアプランを通して自己選択や自己決定の基本を学び、ともに生きていく地域社会が誰もが安心して暮らせるまちになるよう学びあっていきましょう。

元氣印サロン

簡単！楽しいエクササイズ

座位で元気に

チアダンス



2月25日、オルモ情報研修室にて、女子栄養大学実践運動方法学研究室の大竹佑佳先生のご指導で、簡単！楽しいエクササイズを楽しみました。大竹先生の座って出来るシリーズも今年で4回目。フラメンコ、フラダンス、よさこいと続いて、今回はチアダンスです。

まず始めはストレッチ。椅子



大竹先生の明るい声で「右手、左手、上～！横～！」と、リズムに乗って！背筋を伸ばして～！



に浅く座って背筋を伸ばします。深く座ると背中が丸くなるので気を付けて。腕のストレッチは、手首、肘、肩、首と順番にのばしていくだけで、いい気持ち！

その後は足の膝の裏伸ばし。

いよいよポンポンを持つて振り付けの練習です。金銀赤青緑と色とりどりのポンポンは、両手に持つて振ってみるだけでも嬉しくなります。

掛け声に合わせて手を挙げて、チアガール・チアボーイの誕生です！

ふりを覚え、音楽に合わせて、みんながピタッとあつた時の

なんと気持ちのいいこと。

まさに、チアアップ!!

休憩をとりながら、無理なく、楽しく、時間があつという間に過ぎました。

最後に、大竹先生手作り



特製カレンダー
運動した日に印を!

の特製運動カレンダーをいただき、健康づくりのミニレクチャーもしていただきました。

運動カレンダーより

・ストレッチ月間・足指強化月間・歩数増加月間など、目標を持たせる。

・呼吸を止めず、回数は調節し、無理せず、体調に合わせて。

・食事でもっと健康に！タンパク質を摂りましょう。(肉類・魚類・大豆類)

・有酸素運動も取り入れて：等々
これからも暮らしの中に運動を習慣付けましょう!

このまさとこのマイケアプラン

介護生活のあの頃⑤

要介護5で全介助の義母はるさんだったが、デイケアとショートステイを利用することで、介護者である私も自分の時間を持つことが出来た。はるさんにとっても家族以外の人の接点があることが社会との繋がりがだったと思う。

家族との暮らしだけでは、はるさんらしさを発揮する機会が限られる。慣れたベッドでホッとした顔つきに

参加者より

・いつも運動不足だけど、今日は楽しく体を動かすことが出来た。出掛けてきて良かった。

・10歳若返ったような気がする。

・毎日しているラジオ体操の運動とは全く違う運動で、血流も良くなり、身体がとても暖かくなりました。

・終わったら、手が上がるようになっていた。

・いつも歩いてるけど、ひとりでの運動。今日はみんなと一緒に嬉しかった。

・からだ全体が軽くなりました。
・今日のチアダンスが楽しかったので、ウォーキングを再開しようかな。

なるのは家ならではの安心感だけれど、でも、デイケアでのリハビリゲームで夢中になっている時の真剣な顔は家では再現できない。はるさんの若い時代を私は知らないけれど、きつとこうやって生き活きと暮らしていたのだろうと想像できる。

誰もが社会の一員、いろいろなつながりの中で生きている。介護者と被介護者が孤立しないで、つながりの輪の中に暮らし続けられたらいいと思う。見守る温かい目を地域で持ち合いたい。(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
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ご一緒しませんか。	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 (参加費無料) 市民活動団体が大集合！フリマも。ええ げえし健康吹き矢体験コーナーの受付は14時まで。	入西地域交流センター 10:00～14:30
	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・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「ACP」 ～人生会議を始めようよ～ 坂戸鶴ヶ島医師会(坂戸市石井2327-5)に 会場が変更になりました。詳細は1頁へ。	地域医療センター 10:00～12:00
4月	1日(月)	お茶でおしゃべり 春たけなわとなりました。笑顔のおしゃべり と共にええげえし流お点前体験もどうぞ！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	8日(月)	よりあい*ええげえし 総会 平成31年度総会をおこないます。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	15日(月)	パソコンサロン 一人一人のやりたい事を持ち寄って教え られたり教えたり。皆で楽しいパソコン！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	22日(月)	みんなの認知症予防ゲーム みつつのあ あかるく・あたまを使って・あきらめない！優しさ のシャワー浴びて脳活性化！笑って元気！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	29日(月)	よりあいの会はお休みです。	
5月	6日(月)	お茶でおしゃべり さわやかな新緑の季節ですね。季節の和 菓子とお抹茶でリフレッシュしましょう！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	13日(月)	パソコンサロン ワードで文書作り、エクセルで表計算、 それとも写真の整理？さあやってみよう！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	20日(月)	マイケアプラン 誰もが住み慣れた場所で安心していきい きと暮らすには？一緒に学び合いましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	27日(月)	元気印サロン 健康吹き矢 腹式呼吸と集中力を発揮してマットに向かっ てフーッ！誰でもできます。詳細は1頁へ。	オルモ情報研修室 10:00～12:00

寒暖の差が大きい3月ですが、
寒さを乗り越えようと花の季節が
やってきます。待ち遠しいのは
さくらの便り。どこへ行こうか
計画するだけでもウキウキとし
てきます。一人で楽しむのとい
いけれど、分かち合う友がいれ
ばなお楽しいですね。閉じこも
らず、寄り合い、元気な高齢者
を目指すよりあいの会で、素敵
な仲間と出会えるかも。みなさ
まの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。

よりあい*ええげえし案内図



電話 049-282-3836