

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118号

2019年4月15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。



♡ キョーイクは今日行くところがある。
★ キョーヨーは今日用がある。

代表 菅原由紀子

令和元年を迎えて
平成から令和へ変わる
今年、よりあい*ええげえしは19年目を迎えます。
平成12年に介護保険制度が始まり、自己選択・自己決定が強調されて時代が大きく変わる中、翌13年に「地域で元気に自分らしく生きる」を掲げて活動をスタートさせました。
各々のボランティア活動の経験を活かしつつ、よりあいの会を企画・運営。社協・市・県の機関・大学など、地域の資源を活用しながら、地域のみならず学び、教え合って、少しずつ理解していく楽しさ。地域の情報や先輩たちの体験談も大いに参考になりました。
当時50代だった会員も70代になり、ますますこの場所の必要性を感じる今日この頃です。そこに行けば誰かに会える、一緒に大笑いできる、「キョーイク」「キョーヨー」の場所として、これからもみんなの知恵と力を寄せ合って、楽しい活動が続けていきたいと思えます。

ごあいさつ

マイケアプラン…自分らしい暮らしを考える

中央第一地域包括支援センターって何？

日時: 5月20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: 25名(先着順) 参加費: 500円

坂戸市では4月1日から地域包括支援センターが1ヶ所増え5圏域に。八幡地区の担当は新設の中央第一。職員を招きどんな所かお話を聞きます。



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(2階)情報研修室

定員: 30名(先着順) 参加費: 500円

初めてでも大丈夫。動きやすい服装で。

元気印サロン…唱歌などピアノ伴奏で歌おう♪

みんなで歌おう♪

日時: 6月10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: 40名(先着順) 参加費: 500円

指導は見山よし子氏・ピアノ伴奏 牧内寛子氏
歌えば楽し！お腹から声を出してストレス発散！

よりあいの会

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！

元気印サロン…七夕交流会

民話の語りとハンドベル演奏

日時: 7月1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

七夕飾り・ハンドベル演奏で交流！荒井澄子さんによる民話の語りもお楽しみに！

得とくサロン…鈴木大輔さんと一緒に楽しく！

ラジオ体操と健康づくり

講師: 鈴木大輔氏

(NHKテレビ・ラジオ体操 指導者)

日時: 7月8日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階)学級室A

定員: 25名(先着順) 参加費: 500円

NHKテレビ・ラジオ体操のお兄さん鈴木大輔さんと。健康に役立つレクチャーも！

問い合わせ先 049-282-3836

よりあいの会 く笑顔があふれるみんなの居場所

元気印サロン

頭の体操・手の体操

3月11日(月)、坂戸市中央公民館で、3年ぶりに「頭の体操・手の体操」を行いました。

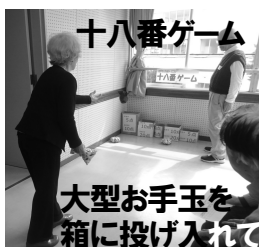
おはは十八番ゲーム・輪投げ・ミニボーリング・ストロー福笑い・色々なコーナーがあり、4チームに分かれて次々に体験。後半は和室で、かるた・お手玉・けん玉などの昔懐かしい遊びも。軽運動でリラックス効果、みんなで笑い合い、時に真剣に！



応援しながら和やかに



輪投げ



十八番ゲーム

大型お手玉を箱に投げ入れて

終わりの時間は輪になって、ひとこと感想タイム。「楽しかった！身体も心もポカポカしてきました。」

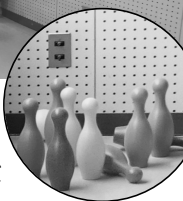


輪になって聴き合う

ストロー福笑い大きく息を吸い、目鼻などの部品をストローに吸い付けて。



福笑い



ミニボーリング そーっと投げたり、勢いをつけたり…意外と難しい！

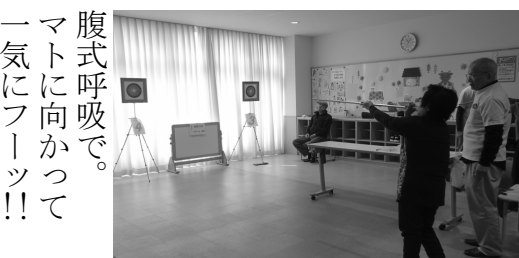
点数を意識して気力も充実、明るい気分、心も身体も元気に！

発見！市民活動フェアで交流

健康吹き矢体験コーナー大好評！

3月16日(土)、入西地域交流センターで行なわれた「発見！市民活動フェア」で、活動発表の展示ブースと体験コーナーを担当しました。受付が混雑するほど参加者が訪れ、よりあい*ええげえし流の健康吹き矢を楽しんでいただきました。

北浅羽桜堤公園で行なわれた坂戸につさい桜まつりと重なったものの、昨年同様の来場者があり、訪れた方々や他団体と交流を深めました。



腹式呼吸で。マトに向かって一気にフーツ!!



様々な活動の様子を張り出して展示しました。

依頼を受けて健康吹き矢の出前

3月15日(金)、久しぶりに健康吹き矢の出前に行つて来ました。ゆるやかに学ぶ会の依頼を受け、北坂戸公民館集会所へ。ゆるやかに学ぶ会主催の「ゆるやかサロン」の参加者のみなさんに、深い息で腹式呼吸、そして集中してマトに向かう等に気を付けながら体験していただきました。得点の良し悪しではなく、ゆったりとしたひとときを楽しみ、交流しました。

新年度スタート総会をおこないました

4月8日(月)、活動拠点であるルミネンスやはた105号室にて、総会を行いました。活動報告・決算・事業計画・予算・役員等すべての議事が承認されました。代表・菅原、副代表・松本・庄司、事務局長・須田、拠点責任者・横田等々、ほぼ昨年同様となります。毎週月曜日のよりあいの会を中心に、今年度も活動をして参ります。今年度もよろしくお願いたします。



マイケアプラン 人生会議を始めよう

A・C・PⅡ

アドバンス・ケア・プランニング

3月25日(月)、坂戸鶴ヶ島

医師会地域医療センター2階会議室で、坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室 室長・清野恵理子氏の講義で「アドバンス・ケア・プランニング」人生会議を始めよう」を学びました。

DVD視聴により、実際に看取りを体験した家族の話聞いた後、ワークショップ「もしバナゲーム」を4人一組で行ないました。もしバナゲーム(もし

アドバンスケアプランニング

アドバンス：事前に、あらかじめ、前もって

ケア：世話、手入れ、心づかい

プランニング：計画していく

本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し大切な選択を話し合う道標(みちしるべ)



5枚のカード
を取捨選択。
価値観は様々。

なぜこのカードを選んだか、自問自答。

バナナもしものための話し合い)は人生最期の大切な選択を話し合うキッカケ作りとなるカードゲーム。今の私はどう考えるか、それぞれ真剣にカードを選びました。

●「自分らしく生きるために、健康な時から考えましょう」というこの言葉。時々話題にはなるけれど、時間をとって考えることって、まずない。今回この題材を、とても分かり易く、カードゲーム形式で話し合うきっかけを作りながら、しかも、真剣に考える時間が持てて、とてもよかった。

●最期のときをどう生きたいの

長きに亘る活動に敬意を!

精神保健福祉ボランティア
「ゆるやかに学ぶ会」解散式
に列席しました。

3月29日(金)、
北坂戸公民館集
会室で「ゆるや
かに学ぶ会」解
散式が行なわれ、
ええげえし会員
も出席しました。
精神障がいをも
抱える人たちと

かを、家族にちゃんと伝えておくことが、残された家族への愛情なんだろうと思う。

はるとまさこの マイケアプラン

「ゆるやかに学ぶ会」と
よりあい*ええげえし

精神保健福祉ボランティア「ゆるやかに学ぶ会」は、ええげえしと同時期に活動が始まった。2000年(平成12年)、坂戸保健所・坂戸市社会福祉協議会主催の「精神保健ボランティア講座」が行なわれ、私も地域で活動している方々と共に受講した。そして精神保健は、専門家だけでなく、市民みんなが暮らしの視点で理解し合うことが大事と学んだ。

講座修了後、有志でゆるやかに学ぶながら理解の輪を広げる活動をしていくことになり、そのままが会の名称

「ゆるやかに学ぶ会」になった。共に生きるまちづくりをめざす活動はよりあい*ええげえしも同じだった。

精神障がいを抱える人たちの社会参加の第一歩「ゆるやかサロン」では、健康吹き矢・ふんわりパステル画・ハンドベルなどで招かれ、幾度となく交流。また、ええげえしと中学3年生のふれあい交流授業では、会員の方々にサポーターとして多大なご協力を頂き、感謝の念で一杯!解散されたとしても想いは変わらず、地域で互いを思いやり暮らしていく、そのことが精神保健福祉そのもの。ゆるやかに学ぶ会を通して受け取ったものはこれからもずっと続いていく。(須田)

まさこのホームページ
<http://niconico39.net/>

地域住民との橋渡し役として平成12年に活動開始され、安心して集えるみんなの居場所「ゆるやかサロン」

始め、様々な活動を続けて、精神障がいを抱える人たちの社会参加の促進に貢献されました。



参加費：500円
(会場費・保険代・茶菓子代等)

8月は夏休み。よりあいの会は、9月2日（月）お茶でおしゃべりから。

編集局だより



よりあい*ええげえし案内図



電話 049-282-3836