

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120号

2019年9月2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。

男性のご参加も
大歓迎!**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…心に響く優しい色

ふんわりパステル画

日時: 9月30日(月) 10:00~12:00

場所: 坂戸市中央公民館(2階) 学級室B

定員: 25名(先着順)

参加費: 500円

絵が苦手でも
大丈夫!綿に色を移し、ふわふわっと描く手法です。
素敵な作品(はがき大)が出来上がりますよ。

地域で・元気に!
よりあいの会で笑顔の輪

よりあいの会は、お茶で
しゃべり、パソコンサロン、
マイケアプランを中心に、元
気印サロンや得とくサロンな
ど充実! 関心のあるメニ
ューだけの参加でも、毎回参加
もご自由にどうぞ。

出会って知り合って、地域
で笑顔の輪を広げていきましょ
う。

ご参加をお待ちしています。

さかど産業まつり(2日目)と同日開催!

福祉であいの広場2019

日時: 11月3日(日) 9:30~15:00

場所: 坂戸市立 勝呂公民館

福祉団体が大集合! 発表・展示・体験・
模擬店・バザーなど盛り沢山!

※詳しくは、坂戸市社協発行「はんどtoはんど(10月号)」をご覧ください。

よりあい*ええげえしブースの体験コーナー

- ・パソコンで名刺づくり=100円
- ・お茶でおしゃべり=1服100円



昨年の福祉であいの広場

折り紙コーナー
(無料) やマイ
ケアプランマッ
プもあります。
※体験の受付は
14:00まで。
お早めに!

元気印サロン…腹式呼吸と集中力!

健康吹き矢

日時: 10月21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。
ゆったりした動作で大きく息を吸って~!

元気印サロン…ピアノ伴奏で歌おう♪

**みんなで歌おう♪**

日時: 11月25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
唱歌等の知っている歌も沢山! 歌えば楽し!
お腹から声を出してストレス発散! 一緒に。

問い合わせ先 049-282-3836

メール yoriai@lapis.plala.or.jp

よりあいの会 笑顔があふれるみんなの居場所



手の体操も！左右で違う動きを
すると脳が活性化。負荷の強い運動でなくても健康な日常を送れるカラダになれそう。



(鈴木氏資料より)

♡ ヒトの健康は社会の健康に左右される
♡ 社会の健康はヒトの健康に左右される

イスに座ったまま出来る「みんなの体操」では、音楽に合わせてゆっくりじっくり。カラダと向き合う時間になりました。運動にまつわる疑問質問にもていねいに答えていただきました。

坂戸での地域

得とくサロン ラジオ体操と健康づくり 「健康なカラダとココロの作り方！」

7月8日(月)
は中央公民館で、NHKテレビ・ラジオ体操の指導者でお馴染みの鈴木大輔さんをお招きして講義と実技でした。「健康なカラダとココロの作り方！」と題した

講義では、高齢者の体力は毎年向上してきて昔に比べるとかなり若返っているが、個人差が大きいとのこと。塩分摂取量、野菜の消費量、睡眠時間など様々な県別データを基に、運動・栄養・社会参加の有無と死亡率には関係があることを学びました。長寿社会になった今、健康長寿には社会参加が大事との言葉に、この日の参加者一同は大いに納得！

活動も長く、「体操のお兄さん」というだけではない鈴木大輔さんの魅力もあり、楽しく有意義なひとときでした。

ひとこと感想

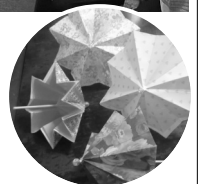
参加者が結構多く、狭いのではないかなと思うくらいでした。体操と言うので立って体を動かすのかなと思ったら、座って出来る体操でした。高齢者向きで丁度良かったかなと思いました。たまに強い運動をやるよりは、毎日少しずつでも継続的にやるという事も重要かなとも思いました。

お楽しみ工房 折り紙を楽しもう

七夕交流会を翌週に控えた6月24日(月)、折り紙名人の和田さんに教わりながら、2枚の折り紙で作る「和傘」を折りました。色違いの折り紙を重ね合わせるのには四苦八苦。でも、難しいところはお互いに助け合って、素敵な作品が並びました。いろいろな七夕飾りも折り紙



手を動かしながら、口も動いて和気あいあい！色とりどりの傘が出来ました！



で作りました。折ったり、切ったりノリで貼ったり。手先を使い、道具を使い、時に集中して、脳の老化防止にはもってこいです。翌週の七夕交流会も一層楽しみになりました。

作品づくりの後は、みんなが今日の成果を披露し合い、ひとこと感想で思いを伝え合いました。



豊かな方言を交えて語られたのは『おしらさま』と『歳』。優しい語りに引き込まれ、考えさせられたり…。ユーモアもあって思わず笑いも！



ええげえしハンドベル同好会の演奏の後、参加者の皆さんが演奏側に！会員の手ほどきを受け、すぐに曲をマスター。上手～～！

元氣印サロン 七夕交流会 民話の語りとハンドベル交流



7月1日(月) 坂戸市福祉センターにて、恒例の七夕交流会を行いました。短冊に願いをしたためて笹に結び付け、先週に続いて折り紙で笹飾りを作って賑やかに飾り付けました。

今回は、荒井澄子さんによる民話の語りがあり、初めて聞く語り部さんの方言混じりの優しい声に耳を傾けました。「どん

とほれ！」で締めくくられる民話。昔ながらの人情や暮らしぶりに懐かしさがこみ上げてきました。

語り部さんの背景にはみんなで作った笹飾りや短冊がたくさん飾られ、華やかです。

短冊には、

「いつも元気で健康に！楽しく過ごせます様に」「明るく元気に生きましょう」「一日六千歩・一日一膳(食べ過ぎない)」等々、健やかな暮らしを願う気持ちがあふれていました。

坂戸市ボランティア連絡会研修会&交流会に参加

「誰もが幸せに生きるために」



7月28日(日)、坂戸市ボランティア連絡会主催の研修会&交流会が行われました。

午前は蘭部英夫氏(日本障害者協議会副代表)による講演「だれもが幸せに生きるために」で、北欧の障害者の暮らしに関する話。「人間はみな同じ権利を持つ」という、言葉では言えても日本ではなかなか現実味を帯びない話をちゃんと実現している北欧。子どもも、女性も、障害者も、

だれもが等しく、心豊かに生きられる社会。女性の社会進出が福祉国家の基盤を作る。などなど。翻って、障害者のみならず、女性に対しても、まだまだ厚い壁がある日本。

十数年にわたり、北欧の同じ町を何回も訪問して交流した中で感じた障害者の暮らしや社会保障制度の話はとても説得力があり、歌を交えた楽しい講演に、あつという間の2時間でした。

午後はお昼を食べながらの大交流会。様々なボランティア団体が参加しており、ええげえしはハンドベルの演奏を披露して、大喝采を浴びました。

はるとまさこの マイケアプラン

誰もが大切なひとり

毎年8月に、坂戸市社会福祉協議会と教育委員会共催の福祉教育・ボランティア学習研修会があり、今年も小中教員・民生委員・ボランティア・学生など70名以上が参加し、共に学び合った。

子ども食堂が話題になっている今、「見えにくい『子どもの貧困』について」の講演で子ども達を取りまく

現実を学び、後半のグループワークで、見た目では分かりにくい障害が様々ある事を気づき合った。ふだん暮らしている地域にも暮らしにくさを抱えている人がいるかも知れないと気づくことが出来るかどうか、そして、一人一人違うことが当たり前で、違っているのは普通のことだと気づくことが大切なのかも知れない。お互いを尊重し合える、そんなお互いさまの関係づくりをしていこう。(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
9月	2日(月)	お茶でおしゃべり	夏休み明けです。お抹茶と美味しい和菓子で久しぶりのおしゃべりを楽しみましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	9日(月)	パソコンサロン	初めての方も慣れている方も各々のやりたい事を持ち寄って、パソコンを楽しく！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	16日(月)	マイケアプラン	高齢になっても自分らしいくらしを続けたいもの。その為の情報を知り学び合いましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	23日(月)	(秋分の日) よりあいの会はお休みです。		
	30日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	6色のパステルの優しい色合いに心も癒され、自分だけの芸術作品の出来上がり！	坂戸市中央公民館 10:00～12:00
10月	7日(月)	お茶でおしゃべり	虫の声に秋を感じる頃、気軽なお茶会で、みんなで抹茶とお菓子を味わいましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	14日(月)	パソコンサロン	連絡網やお知らせなど作成しませんか。皆で楽しく教え合って。初心者大歓迎!!	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	21日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	おなか一杯息を吸って一気にフッ！腹式呼吸と集中力で心も体もリフレッシュ。	オルモ情報研修室 10:00～12:00
	28日(月)	マイケアプラン	誰もが地域で元気に自分らしく生きられるようになるには？したい事出来る事は？	ルミネンス105号室 10:00～12:00
11月	3日(日)	福祉であいの広場 2019 (坂戸市社協)	さかど産業まつりの2日目と同日開催。詳しくは1頁参照。ブースにお越しください。	勝呂公民館 9:30～15:00
	4日(月)	(福祉であいの広場の代休) よりあいの会はお休みです。		
	11日(月)	お茶でおしゃべり	深まる秋の日のひとときを。おしゃべりと共に、お抹茶を点て合いましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	18日(月)	パソコンサロン	写真の整理やワードで文字入力など。写真入りのお知らせはカードや年賀状にも。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	25日(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪	指揮に合わせてピアノの伴奏付きで。なつかしい歌や若い頃の歌を！ 1頁参照。	オルモ3F 中練習室 10:00～12:00

猛暑の夏をどうにかやり過ごし、9月を迎えました。残暑は続きそうですが、空の色、風の音に秋を感じるようになりました。地域では高齢者向けのサロンや介護予防サークルが増え「住民同士の支え合い」が謳われています。出来れば、高齢者だけでなく、若い世代や赤ちゃん連れ、学生さんなど世代を越えて集い合いたいものです。豊かな福祉観を携えて、笑顔の輪を広げましょう。

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