

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122号

2020年1月20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。

令和2年・新年を祝う お茶でおしゃべり「初釜」

令和初のよりあいの会は1月13日(月)のお茶でおしゃべり。初釜が行われたルミネンスやはた105号室はたくさんの人で大盛況!お抹茶と紅梅の練りきりのお菓子を頂き、久しぶりの方も、初めて参加された方も、いろいろな出会いもあって、賑やかなおしゃべりと笑顔のひとときでした。



2020 

令和2年 新年のつどい



2020年も笑顔でお待ちしています

今年もみんな元気にスタートです。それなりに年を重ね、支えられたり支えたり、地域交流の大切さに改めて気づきます。無理せず、楽しく、笑顔あふれる一年にしたいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

謹賀新年

本年もよろしくお願ひいたします



お知らせ

～笑顔があふれるみんなの居場所～

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!

男性のご参加も大歓迎!

元気印サロン・簡単な運動で心も身体もリフレッシュ

身近なもので楽しく運動

日時: 2月10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

講師: 大竹 佑佳氏

女子栄養大学・実践運動方法学研究室

定員: 30名(先着順) 参加費: 500円

暮らしの中の身近な品々が運動器具に早変わり!工夫が一杯!楽しいこと間違いなし!

☆動きやすい服装でお出かけください。

マイケアプラン・坂戸市職員による出前講座

いざという時!私たちの防災対策

日時: 2月17日(月) 10:00~12:00

場所: ルミネンスやはた105号室(活動拠点)

坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやはた105

定員: 20名(先着順) 参加費: 500円

坂戸市の防災対策や情報を正しく知り、実際に可能な防災対策と市民の役割について学びましょう。台風19号の被災を忘れずに。

☆防災マップがある方はご持参ください。

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

元気印サロンは大人気！

みんなで歌おう・おそばでおしゃべり

みんなで歌おう♪

ピアノ伴奏で楽しく♪

11月25日(月)、坂

戸市文化施設オルモ3

階の中練習室で、今年

度2回目の「みんなで

歌おう♪」を行ないま

した。今回も指揮は見

山よし子氏、ピアノ伴

奏は牧内寛子氏。

今回のテーマは「8

人の日本の作曲家のう

たと外国のうた」。滝廉太郎

(荒城の月等)・山田耕筰(赤と

んぼ等)・中山晋平(砂山等)・

海沼実(里の秋等)・平井康三郎

(ゆりかご等)、中田喜直(夏の

思い出等)・岡伊玖磨(花の街等)・

大中恩(犬のおまわりさん等)

の8人で、どの曲も皆が知って

いる歌ばかり。ピアノ伴奏に乗っ

て大きな声で歌いストレス発散！

作曲家に注目すると新たな楽



遠慮せず大きな声を出して歌いましょうね、
とのご指導で元気いっぱいに歌いました！

しみ方も。 大海は荒海むこう

は佐渡よ」と歌う「砂山」は

山田耕筰と中山晋平が作曲して

おり、それを歌い比べたり、大

中恩の父でオルガニストの大

寅二作曲の「やしの実」で親子

競演のように歌を味わったり。

ハンドベル演奏を挟んで後半

は、菩提樹・ローレライ・夢路

より等外国の歌も声高らかに、

みんなで歌う喜びを分かち

合いました。



まずはソバ打ちのデモンストレー
ション。手順を真剣に見つめます。

年末恒例！

おそばでおしゃべり

打ちたて！
茹でたて！



12月2日(月)は入西地
域交流センター食品工房
で、年末恒例のおそばで
おしゃべりでした。
ソバ打ち名人の荒井澄
子さんの手ほどきで、美
味しいおそばを味わうこ
とができました。

① 初めに「水回し」。
指を立てるようにして素
早く！



② 次に「練り」。
体重をかけてグッと！



④ 「たたみ」と「切り」慎重に。



③ 練りの次は
「のし」。
厚さを平均に。



⑤ 茹ですぎないように、
香り高いおそばが出来上がり！

高齢者声かけ訓練に参加しました

11月11日(月)に坂戸市が実施した高齢者声かけ訓練は、坂戸文化会館周辺の路上等で行なわれ70名以上が参加。

誰でも安心して暮らせる地域を目指しての訓練で、ええげえし会員も13名が参加し、高齢者役他いろいろな役割を担当しました。

この訓練を通じて認知症の方に対する接し方を体験するというものでしたが、初対面の人に声かけするタイミングや、最初の一声はどうするか等、難しいものを感じました。実際に活かす為には、さらに学び合う機会が必要だと思いました。

のデビューをしたばかりのこのとでしたが、今回は今話題のパブリカを演奏。カパプリーカ、花が咲いたらー、晴れた空に種を蒔こう♪と、子どもたちに大人気の曲を歌い踊りました。観客席の園児

ハンドベルで地域交流 あっちでこっちで

♪むぎのこ保育園で ぽんてキャンパスと♪

♪上広谷ひだまりサロンで…♪

♪ニチイケアセンター千代田で…♪

11月12月はハンドベルの依頼が相次ぎ練習を重ねて出向きました。クリスマスマソングの定番もあり、ハンドベルの音色が映える時期です。

12月23日には、むぎのこ保育園 坂戸市戸口で、中学生と高校生を対象とした放課後等デイサービス「ぽんてキャンパス」のメンバーと共演しました。交流フェスティバルでゴスペルのデビューをしたばかりのこのとでしたが、今回は今話題のパブリカを演奏。カパプリーカ、花が咲いたらー、晴れた空に種を蒔こう♪と、子どもたちに大人気の曲を歌い踊りました。観客席の園児

むぎのこ保育園では…

中高生のゴスペルと共演

私たちは、赤ちゃんから年長さんまで50人位、みーんな可愛くて元気いっぱい。ええげえしハンドベル演奏には、上手〜



と大拍手が巻き起こりました。ハンドベルで「きらきら星」を一緒に演奏し、おやつ時間も一緒に過ごしておしゃべりしたり触れ合ったり、可愛い笑顔にパワーをもらいました。

はるとまさこのマイケアプラン

令和も共に

元号が替わり一年も経たないのに、平成が遠くなくなっていきようこの頃。子育てが終わるのと入れ違いのように義父母の介護に明けくれたのは平成の中ごろだった。その経験が地域活動へとつながり、よりあい*ええげえし設立や様々な経験をさせていだきたくうちに平成という時代から令和へと替わって新年を迎えた。実母

～踏み出そう! 地域づくり・仲間づくり～ 市民活動フェアが文化会館で行なわれました

1月19日(日)、坂戸市 市民活動フェアが行なわれました。NPO・ボランティア等14の公益活動団体が一堂に会し、展示・販売・体験で訪れた方たちと交流、ええげえしも健康吹き矢体験コーナーを担当しました。今年から坂戸文化会館2・3階に会場を移し、時期も早まりましたが、様々な交流や再会が生まれ、貴重なひとときになりました。



まさこのホームページ
<http://niconico39.net/>

これからの予定

(会場費・保険代・茶菓子代等)

電話 049-282-3836