

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124号 2020年6月22日(月)発行
 地域交流ボランティアよりあい*ええげえし
 埼玉県坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやばた105
 TEL 049-282-3836
 E-mail yorai@lapis.plala.or.jp
 URL https://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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、よりあいの会は休止中です。再開の場合は坂戸市役所内の掲示板やHP・会報等でお知らせします。

お知らせ
よりあいの会はしばらくの間休止します。

お元気ですか？

代表 菅原由紀子

長い自粛生活、いかがお過ごしですか？

前代未聞の経験で、いつまで続くのかと不安に思っていたら、なんと3か月以上も経ってしまい、今やマスクも手洗いというがいも生活習慣になっていきます。

でも、外に出て、誰かと挨拶を交わすだけで、ホッとする自分もいて。人と接することの大切さをヒシヒシと感じています。

早くよりあいの会で、皆さんの笑顔に接したいと心から思う今日この頃です。

坂戸市は6月いっぱい公共施設が使用できないので、よりあいの会も市に準じて、開催しておりません。

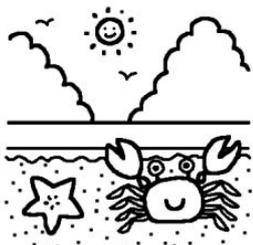
そんな中、学校が再開されました。先生方、お母さん方の負担は大きかったことでしょう。小学校の校庭から、子どもたちの元気な声が聞こえてくるのがとても嬉しいです。

図書館がまだ閉館中なので、本屋で大人のぬりえを見つけて、色鉛筆で挑戦してみました。結構集中して、気づいたら肩や腰がパンパン。でも楽しかった。色を塗る事が、脳を活性化させ、精神を安定させるそうです。

そうだ、ふんわりパステル画だ！ 早くみんなと一緒にやりたい。お互いに褒め合っていて、幸せなひとときを過ごしたいと心から思いました。

再開に向けて、これまでのやり方を見直し、これから、よりあい*ええげえしでやれる形を模索しているところ。今はじっと我慢して、再開したら楽しい時間を過ごしたいですね。

それまで皆さん、どうぞお元気でお過ごしください。



オンラインよりあいの会

パソコンの画面越しに笑顔で交流



6月からは、ウェブ会議システム「ZOOM(ズーム)」を使って、毎週月曜日にオンラインよりあいの会をおこなっています。

自宅に居ながらパソコンやスマートフォン等で参加することが出来ます。

- ◇画面越しに久しぶりに顔を合わせる事ができて楽しかった。
- ◇とても楽しく且つ新鮮味を感じました。声もクリアに聴き取れてズームの良さを実感しました。
- ◇遠くても参加できて嬉しい。
- ◇パソコン倶楽部もオンラインで活動中。画面共有しながらエクセル関数の宿題を答え合わせするので、分かりやすかったです。

問い合わせ先 049-282-3836メール

yorai@lapis.plala.or.jp

よりあいの会

～笑顔があふれるみんなの居場所～

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

坂戸市防災マップを使って



坂戸市発行
防災マップ
(保存版)



配布できなかった123号の 掲載記事をもう一度！！

新型コロナウイルス感染防止のため、3月以降は全ての活動が休止となりました。坂戸市の公共施設は閉鎖となり、その後6月30日まで閉鎖が延長されました。

ええげえし新聞123号は、3月2日に発行したものの皆さんのお手元に届くことはありませんでした。そこで今号では、お届けできなかった第123号の記事の中から「いざという時！私たちの防災対策」(身近なもので楽しく運動)「頭の体操・手の体操」をもう一度掲載します。

2月17日(月)、

よりあいの会マイケアプランで、坂戸市職員出前講座「坂戸防災マップ説明会」を通じて、いざという時の防災について学びました。

昨秋の台風19号による災害も記憶に新しいところですが、坂戸市役所総務課防災安全課職員 谷澤氏から当時の写真と資料をもとに説明を受け、坂戸市の被害の実際と、今も続



46ページにわたる冊子「防災マップ」は、英語・中国語・韓国語等が併記され、多国籍な住民に配慮されていました。

く被災した方々のご苦労をお聞きし、防災の思いを新たにしました。

坂戸市発行の防災マップには、「自助・共助・公助の役割」「避難場所・避難情報」「マップ」「風水害」「地震」「もしもへの準備」「避難生活」の項目があり、ハザードマップ(水害・土砂災害・地震)地図にも多くのページが割かれていました。自分の住む地域の災害リスクを知っておくと、普段から簡単にできる災害対策をしておくこと等を知ることができました。

♡水の準備は大切。ひとり1日2リットルを目安に。賞味期限

が来る前にローションンして使うようにしましょう。

♡非常持ち出し袋には自分にとって必要なものを忘れずに。

♡常備薬、メガネ、入れ歯など。

♡簡易トイレなどのためにビニール袋や古新聞紙をストックしておきましょう。

♡今では、避難所はペット同行でも大丈夫です。

♡防災無線の聞き洩らしは、049-283-5000で確認することができます。(混み合う場合もあります。)

参加者の声

・災害時の情報が得られる電話番号がわかっただけでも良かったなと思いました。

・非難場所は指定の所でなくても受け付けてもらえるのは嬉しい。

・垂直避難という手段を知った。

・坂戸市内に実際に起こったことを資料に照らし合わせて1ページずつ説明されて写真も見て、

自分の地域に居るだけでは分からないことが沢山あったのだと痛感しました。

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



カラフルな柄が楽しい大型お手玉の中味はペットボトルのふた。手に馴染み易く、投げたり取ったり、バランス運動にも役立つそう。

しい運動をおこないました。学生さん(1年)のサポートもあり、若やいだ気持ちで楽しい運動の時間になりました。

2月10日、坂戸市文化施設オルモの情報研修室で、女子栄養大学実践運動方法学研究室の大竹佑佳氏による楽



準備運動を兼ねて手足体幹のストレッチ

大竹先生手作りの運動カレンダー
印をつけながら楽しんで、毎日頑張ろう!



三角の筒状に折った古新聞をまたいで、リズムに乗ってステップ運動。モモを上げてね♪



▼家庭にある新聞紙も工夫と使い方、立派な運動具になる。何でも毎日続ける事の大事ななご改めて実感した。
▼新聞紙を使う等、今日やったことは身近で簡単に出来るものだし、これなら続ける事が出来るかなと思えました。
▼すぐに結果が出ない運動はついつい後回しになってしまいが、継続が難しい…。頑張りたいが、▼おみやげに綺麗な運動カレンダーを頂いたので、自分なりの小さな目標を。片足立ち、階段を使うなど決めて実行したい。



カルタもいろいろ！坂戸の文化も知りました。



させるというゲーム。いろいろな顔が出ました。笑い声が絶えないひとときでした。

元気印サロン…昔の遊びを楽しもう!

頭の体操・手の体操

1月27日、内容に工夫を凝らした「頭の体操・手の体操」を、活動拠点であるルミネンスやはた105号室でおこないました。
「ことば遊びビンゴ」で頭を柔らかくしてから、お魚かるた・坂戸かるた、ストロウ福笑いに挑戦。

参加者の声
◇勝敗を競うものではなかったのに、楽しいひとときでした。
◇お魚かるたは、魚偏のカード1枚と旁のカード1枚を合わせるとひとつの魚名になるというもので、ふだん使わない文字も沢山あり、皆でワイワイ言い合っで楽しく、勉強にもなりました。
◇体を使わなくても十分楽しめた雰囲気でした。
◇坂戸かるたは、坂戸市内でも知らない場所が多かった。暖かくなったら訪ねてみたいと思いました。

2020年度総会 今年度もよろしく申し上げます

4月6日、2020年度よりあい*ええげえし総会は、コロナ感染拡大防止のため文書総会としておこなわれ、全ての議事が承認されました。代表はじめ各役員は前年度同様です。



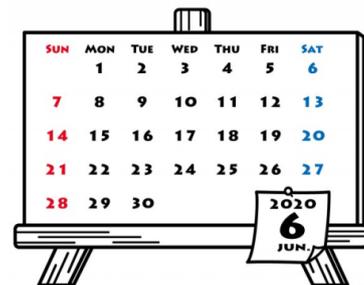
総会資料表紙のイラストは、パソコン俱樂部が担当しました。

よりあいの会 これからの予定

参加費：500円

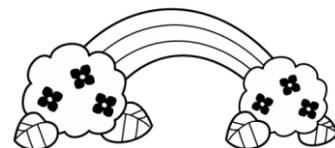
(会場費・保険代・茶菓子代)

月	日時	内容
		しばらくの間、よりあいの会はお休みです。
6月	月曜日 10時～	Web会議ソフトZOOM(ズーム)による「オンラインよりあいの会」を行なっています。(参加費は無料) パソコン・スマホ・アイパッド等でご自宅に居ながら参加出来ます。参加希望の方はお知らせください。



お知らせ

よりあいの会を再開する時は、坂戸市役所本庁舎内案内脇の掲示板「坂戸市みなさんの掲示板」に掲示します。
また、ホームページ、フェイスブックなどでもお知らせします。



はるとまさこのマイケアプラン

正しく恐れる

3月に発行した第123号に同じタイトルで掲載しました。一部変更して再掲いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止で、今後の見通しが立たないのは不安だが、その時に出来ることを心がけるしかない。

寺田寅彦さんの言葉に「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正當にこわがることはなかなかむづかしい」とあり、転じて「正しく恐れる」が引き合いに出されることも多い。

「恐れ」というよりも「畏れ」を抱き、正しく知り、一人ひとりが考え判断すること、守られるはずの権利が阻害されないことを願う。

4ヶ月経った今も思いは同じだと気づいた。
(須田)

よりあいの会はどこでも参加出来ます。

よりあい*ええげえし案内図



電話 049-282-3836

編集局だより

新型コロナウイルス感染防止の自粛要請もあり、ええげえしでは活動を休止、新聞発行も滞ってしまいました。なにしろ予定をお伝えできなくなりましたので。20年近い活動の中でも初めてのことであります。

でも、やっぱり会うことは大事と再確認した期間でもありますね。再開の時には、元気で会いましょう！