

地域で・元気に・相返し

# よりあい\*ええげえし

相返し(あいがえし)=ええげえし(秩父地方の方言から)

第139号 2024年5月6日(月)発行

発行者 よりあい\*ええげえし

活動 埼玉県坂戸市地域交流ボランティア

E-mail yoriai@eegeesi.com

URL https://eegeesi.com/

東日本大震災・能登半島地震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6年度総会を終えて

4月8日(月)、よりあい\*ええげえしの総会が中央地域交流センターで行われました。コロナ禍でインターネットを使った総会が続き、対面の総会は5年ぶり。オンライン会議には慣れてきたものの、やはり直接会って笑顔を交わし冗談を言いながら、活発に意見を言い合える雰囲気は楽しいものです。

今年度の活動計画では、対面のよりあいの会を徐々に増やしていく方向で検討されました。先日行われた「みんなで歌おう」も対面ならではの好評でした。次はいつ?という声を多くいただきました。

一方で、高齢化とともに移動が困難になっている現状を見ると、オンラインよりあいの会の便利さも改めて見直されています。スマホの使い方や、LINE(ライン)の活用なども、若い世代の力をお借りしながら、広げていきたいところです。

改めて総会資料を見ると、その最終ページには毎回「めざすところ・出会いの哲学・学びの哲学」が書いてあります。

◇その1 誰もが・地域で・元気に・自分らしく  
めざすところ  
生きる。

◇その2 閉じこもらず・よりあい・自分の暮らし  
をデザイン(創造)して・元気な高齢者。

今年度もどうぞよろしく願います。

よりあい\*ええげえし代表 菅原由紀子

対面のよりあいの会  
は事前の申込みを  
お願いします!

## よりあいの会 お知らせ

予定は変更する  
場合があります。

パソコンサロン  
「LINEをもっと知ろう」

日時 5月20日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 坂戸市福祉センター  
参加費100円 定員10名

もっとLINEを活用してみませんか。前回の「初めてのLINE」に続くLINEシリーズです。LINEが初めての方も大歓迎!

※参加費は実費(会場費、材料費、保険代など)です。

(株)明治の食育セミナー「命を守る水 見直そう!水分補給」

日時 6月3日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 オルモ情報研修室  
参加費100円 定員30名

講師:井口芽実氏(管理栄養士)  
昨年好評だった(株)明治の食育セミナー。今年は「命を守る水」を取り上げます。夏本番を前にみんなで聴きましょう。

「マイケアプラン楽習会」  
マイライフプランを考えよう!

日時 7月15日(月・祝)  
10時00分~11時30分  
場所 オルモ情報研修室  
テキスト代1,000円 定員25名

講師:全国マイケアプラン・ネットワーク代表 島村八重子氏  
〃 運営委員 橋本あや子氏  
テキスト『あたまとの整理箱』『マイライフプランの玉手箱』で学びます。

問合せ先 049-284-2098(留守電に伝言をお願いします) メール yoriai@eegeesi.com

### 対面でもオンラインでも 会うと楽しい！笑顔満載！

よりあいの会（公共施設利用）もオンラインよりあいの会（ZOOM）も、どちらも楽しい！皆様のご参加をお待ちしています。

人気！

### 早春のお茶会 お茶でおしゃべり

令和5年度から再開した「お茶でおしゃべり」の2回目は、春浅い2月12日(月)にオルモギヤラリーでおこないました。

主菓子(おもがし)は練り切りの「紅梅」。季節を感じながら、おしゃべりも楽しんで和気あいあいのお茶会になりました。35名が参加し、楽しみにされている方も多く、毎月あれば良いのにとの声も聞かれました。

お点前を拝見しつつ、お抹茶や和菓子を味わいました。季節の茶花が彩りを添えて



### よりあいの会 元気印サロンいろいろ

笑顔が一杯

### リズムに乗って軽やか体操

2月26日(月)は、オルモ情報研修室で、中垣順子氏による「リズムに乗って軽やか体操」でした。24名の参加者は、フオークダンスの軽快な曲に誘われるように軽



### 紙芝居を楽しもう！

3月11日(月)は、中央公民館Aで紙芝居を楽しみました。紙芝居ボランティア「あじさいの会」7名の方が勢揃いし、内容に合わせて生演奏のBGMが流れるという贅沢さ！参加者21名は、「おとなの紙芝居」を楽しみました。

きれいな花いっぱい『おばあさんのたからもの』、北浅羽の安行桜を題材にした『ことしの桜』、日本の古典『安珍清姫物語』、手遊び参加型紙芝居の『カッパのおやこ』、殺処分を逃れて訓練の末に災害救助犬になったお話

やかに身体を動かしました。さかっち体操や、タオルを使ったリズム体操で身体がのびのび。呼吸を整える体操があったり、頭のタツピング、耳のストレッチ等もあり、マスク生活で緊張しっぱなしだった身体の各部位がほぐれていくようでした。



※4月から各公民館は「地域交流センター」と名称変更されました。

しの『いのち輝け 夢の丞』、落語の紙芝居『どうぶつえん』と、なんとも盛りだくさん！演じ手の名調子が光り、紙芝居の世界に浸りました。次回がますます楽しみです。(次回は6月24日。4ページ参照)

### ふんわりパステル画

3月25日(月)、福祉センター会議室にて、ふんわりパステル画をおこないました。

まずは、黄色・青・ピンクの色を使って「虹」を描きました。綿にパステルの色を移し取り、紙面にふわふわとその色を乗せていきます。重なる部分に新しい色が生まれ、それぞれに味わい深い虹ができあがりました。2枚目は春にふさわしく桜並木を描きました。初めての体験の方が多く、綿で描くパステルの優しい色合いに癒されつつ、集中して



🎵 みんなで歌おう♪

4月22日(月)、オルモホールにて「みんなが歌おう♪」をおこないました。



指揮・指導は、見山よし子氏、ピアノ伴奏は牧内寛子氏。唱歌や春の歌、新学期にちなんだ歌など懐かしさで胸いっぱいこ！

～いつしょに始めて いいまち さかど～  
**市民活動フェアで交流しました！**

3月23日(土)、入西地域交流センターで公益的市民活動26団体が展示、販売、体験、ステージ発表、そしてクイズラリー等で、参加者と交流しました。

よりあい\*ええげえしも活動内容の展示はもちろん、ふんわりパステル画体験コーナーを担当し、大勢の方が訪れました。

他団体の活動も知ることができ、楽しく交流しました。



体験コーナーには親子連れも。楽しく交流！

広いホールに60名がゆったりと座り、歌い始めはおしとやかに。徐々に歌声が大きく伸びやかになり、みんなが楽しく、歌う喜びを感じ合いました。

〈参加者感想より〉

- ◇今日はとても楽しく皆さんと歌え、小学生に戻った気分でした。
- ◇歌う前の説明もあり大変良かったです。また来たいです。ありがとうございます。
- ◇参加させて頂きほんとうに良かった。幼い頃を思い出す事が出来胸が熱くなりました。
- ◇春の歌を皆さんと歌えた事に伴って感じます。選曲も素晴らしかったです。あつという間に終わりました。

**はるとまさこのマイケアプン**

**ええげえしのめざすところ**

1.ページの代表あいさつにもあるように、ええげえしには「めざすところ・出会いの哲学・学びの哲学」が謳われており、二〇〇一年の設立当初からずっと変わらず続いています。

出会いの哲学は、  
◇その1 真心をもって、自発的に助け合う。  
◇その2 誰もが、自分の体験から講師役になってみ

**オンラインよりあいの会 ZOOMの機能いろいろ**

- ◇一曲ごとに見山先生がわかりやすく説明してくださり、気持ちをこめて歌うことができました。ピアノの伴奏も素晴らしく特に「さくらさくら」は聞きほれました！
- ◇久々に大きな声を出して歌いました。歌うことの素晴らしさを思い出しました。

月に1〜2回は、オンラインよりあいの会でZOOMの機能を楽しんでいます。コロナ禍では、必要に

**Zoomおしゃべり会のお誘い**

毎週水曜日午後3時〜4時30分にZOOMで行なっています。どなたでも参加できます。(参加費無料)



参加希望の方は、メールでご連絡ください。  
ズームのURLをお送りします。  
メール [yoriai@eegeesi.com](mailto:yoriai@eegeesi.com)

迫られてのオンラインでした。昨年5月に「5類」に移行してからは、対面の活動が増えましたが、高齢者にとつて、自宅から参加できるオンラインは、雨・風や寒暖の差、体調等に左右されず、心強いアイテムです。これからも活用していきますので、どうぞご参加ください。

◇その3 いつでも、誰でもちよつとだけ「主役」になり「相返し(あいがえし)」を実践。  
そして、学びの哲学は、  
♪知らないことがあれば聞いてみる。  
♪分からないことがあれば学んでみる。  
♪やってみよう。  
は、とにかく挑戦してみる。  
20有余年経った今も変わらずこの活動が続いています。年齢を重ねてますます必要性を感じる今日この頃です。  
(須田正子)

まさこのHP <http://niconico39.net/>

**よりあいの会 これからの予定**

よりあいの会【参加費実費】←事前申込みを！  
オンラインよりあいの会【参加費無料】



5月	6日(月・祝)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM(ズーム)	ブレイクアウトルームで楽しく交流
	13日(月)	よりあいの会 なるほど勉強会 「賢い病院のかかり方」 【参加費 100 円】	10時~11時45分 中央地域交流センターB【定員 30 名】	講師：坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室 清野恵理子氏 高齢期の今、知りたい情報。坂戸市発行「結び帳」、価値観を問うくじ「おじくじ(御自籤)」も！
	20日(月)	よりあいの会 パソコンサロン「LINEをもっと知ろう」 【参加費 100 円】	10時~11時30分 坂戸市福祉センター2階【定員 10 名】	前回の「初めてのLINE」に続くLINEシリーズ。もっと知ってLINEを楽しもう。初めての方も大歓迎です。
	27日(月)	よりあいの会 「ハンドベルを楽しもう♪」 【参加費 100 円】	10時~11時30分 中央地域交流センターB【定員 20 名】	ハンドベルのミニ演奏会。体験もできます。易しい曲をみんなで息を合せて演奏しませんか。豊かな時間を一緒に！
6月	3日(月)	(株)明治の食育セミナー「命を守る水 見直そう!水分補給」 【参加費 100 円】	10時~11時30分 オルモ2階情報研修室【定員 30 名】	講師：(株)明治・管理栄養士 井口芽実氏 夏本番！健康に過ごすには？酷暑の前に聞いておきたい内容です。要事前申込み！
	10日(月)	オンラインよりあいの会 「高齢者向けオンラインヨガ」	10時~12時 ZOOMでヨガ	講師：カーナ氏(ヨガインストラクター) 椅子に座ったままでゆったりと。身体を動かしましょう♪
	17日(月)	よりあいの会 「お茶でおしゃべり」 【参加費 500 円】	10時~11時30分 オルモ2階ギャラリー1・2【定員 30 名】	初夏のひとつときをお抹茶と季節の和菓子で。毎回大好評！一緒にいかがですか。事前の申込みが必要です。
	24日(月)	よりあいの会 「紙芝居を楽しもう！」 【参加費 100 円】	10時~11時30分 中央地域交流センターB【定員 25 名】	出演：紙芝居ボランティア「あじさいの会」 わっははと笑ったりしんみりしたり。紙芝居の魅力を堪能できます。
7月	1日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM(ズーム)	「持ち寄りクイズ合戦」 クイズ・とんち・などなど…なんでもOK!皆で持ち寄って!
	8日(月)	よりあいの会 「ふんわりパステル画」 【参加費 100 円】	10時~11時30分 坂戸市福祉センター2階【定員 25 名】	綿を使って描く手法で誰にでも描けます。優しいパステルの色でふんわりと癒やしのひとつときを一緒に。
	15日(月)	坂戸市家族介護教室協力事業(予定)マイケアプラン楽習会「マイライフプランを考えよう」 【テキスト代1,000円】	10時~11時30分 オルモ2階情報研修室【定員 25 名】	講師：全国マイケアプラン・ネットワーク代表 島村八重子氏、橋本あや子氏 高齢期の今こそ学びたいマイケアプラン！自分らしい暮らして何？
	22日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM(ズーム)	暑い夏でもオンラインなら安心！自宅に居ながら参加出来ます。是非ご参加を！

7月29日(月)、及び8月は夏休みです。9月以降の予定は次号140号でお知らせします。

大型連休が終わり、普段の暮らしが戻ってきました。観光地はどこも人・人・人！しかも外国人観光客が多いことが報じられています。時の変化、社会のあり方も気になるところです。まずはおしゃべりしながら情報交換しましょう。ご参加お待ちしております。

**編集局だより**

坂戸市役所高齢者福祉課、社会福祉協議会、市内9カ所の地域交流センター、オルモ等の公共施設に置いています。HPにも随時掲載！



**問合せ先 049-284-2098**

(担当菅原:留守電に伝言をお願いします)

**メール yoriai@eegeesi.com**

(担当・事務局須田)メールアドレスは正確に!