

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140号 2024年7月8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。

予定は変更する  
場合があります。

## よりあいの会 お知らせ

対面のよりあいの会  
は事前の申込みを  
お願いします!

### 元気印サロン「軽やかリズム体操」



日時 10月7日(月) 10時00分~11時30分

場所 坂戸市文化施設オルモ情報研修室

運動指導 中垣順子氏

タオル(普通の長さ)  
をご持参ください。

参加費 100円 定員 30名

軽快なリズムに乗って、軽やかにしなやかに。

### 令和6年度消費生活講座 「落語で学ぶ悪質商法撃退法」

日時 9月16日(月・祝)

10時00分~11時30分

場所 坂戸市福祉センター2階会議室

参加費 100円 定員 25名

消費者啓発落語家

夢見亭わっぱ氏来たる!

高座をつとめるのは、古典  
落語・新作落語はもちろん、  
悪質商法防止落語、防犯  
落語、子供落語も得意と  
する夢見亭わっぱ氏。

落語で楽しみながら、  
悪質商法を撃退する術を学べます。



### なるほど健康講座「ラジオ体操で健康に!」

日時 11月18日(月) 10時00分~11時30分

場所 坂戸市文化施設オルモ情報研修室

講師 鈴木大輔氏(NHK テレビ・ラジオ体操

指導者・むぎのこ保育園理事長)

参加費 100円 定員 30名

みんなで一緒に身体を動かそう。お馴染みのラジ  
オ体操で健康づくり!心も身体もさらに健康に。  
※動きやすい服装で。飲物をご持参ください。

### 「お茶でおしゃべり」

日時 10月28日(月)

10時00分~11時30分

場所 オルモギャラリー1・2

参加費 500円 定員 30名



秋のひとつき、抹茶の味わいを楽しみな  
がらおしゃべりも。ええげえし流の和や  
かなお茶席を楽しみましょう。

※事前申込みをお願いします!

### 福祉であいの広場2024がおこなわれます

11月9日(土)に、勝呂地域交流センター  
(旧勝呂公民館)で行なわれます。

福祉団体が勢揃い!よりあい\*ええげえし  
は、ステージでハンドベル演奏の発表、展  
示・体験コーナー(ふんわりパステル画)を  
担当します。詳しくは、社協だより『はんど  
toはんど』10月号に掲載されます。



※参加費は実費(会場費、  
材料費、保険代など)です。



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

### よりあいの会で楽しく交流しました！

6月3日(月)オルモ情報研修室  
講師:井口芽実氏  
(株)明治・管理栄養士



「明治の食育セミナー  
「命を守る水・見直そう！水分補給」

人の体と水分、キケンな水分不足やその症状、熱中症になりやすい環境と予防、上手な水分の摂り方等々、本格的な夏を前に、皆で学びました。

♡ 体の水分の割合が年齢で違う、こまめに水分補給、ミネラルも大事、筋肉をつける事も大切、とのこと。

### なるほど勉強会 「賢い病院のかかり方」

5月13日(月)中央地域交流センター  
講師:清野恵理子氏、小室玲奈氏  
(坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室)



かかりつけ医や紹介受診重点医療機関の身近な例も挙げていただき、理解が深まりました。



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も、  
どちらも楽しい！皆さまのご参加をお待ちしています。



### ハンドベルを楽しもう♪

5月27日(月)  
中央地域交流センター  
学級室B



みんなで息を合わせ、一つの曲を演奏するのはとても楽しい。



であいの広場2024で  
ステージ発表します！  
お楽しみにネ

### パソコンサロン 「LINEをもっと知ろう」

5月20日(月)  
福祉センターボランティアビューロー



LINEで楽しい体験ができました！



### 紙芝居を楽しもう！

6月24日(月)  
中央地域交流センター学級室B



紙芝居ボランティア「あじさいの会」の上演『うみにしずんだおに』『わにがめんどりをたべないわけ』『駐在さん』『おかあさんのうた』等々、心にしみる紙芝居の数々でした。



### お茶でおしゃべり



お抹茶と主菓子「水無月」<sup>みなつき</sup>でええげえし流のお茶席とおしゃべりを楽しみました。

6月17日(月)  
オルモギャラリィ

初の試み「オンラインヨガ」

6月10日(月)、ヨガインストラクター・カーナ氏より初心者向けのヨガをレクチャーしていただきました。

呼吸が大事、無理をしな  
いこと、体の声を聴き  
ながら、ゆっくりと  
な動きと呼吸で。



オンラインもいいね!  
ZOOMで楽しい交流

2020年(令和2年)4月に、新型コロナウイルス感染拡大への対策で公共施設が使えなくなり、当時の活動拠点であるルミネンスやはた105号室にも集まれなくなりました。

毎週月曜日のよりあいの会、水曜日のパソコン倶楽部、月1回木曜日のマイケアプラン練習会・ハンドベル同好会・吹き矢クラブも休合せざるを得なかった。寄り合い、交流することが活動

の中心だったのに…。そして、いつまで続くのか不安だらけの日々が始まった。感染も心配だけれど、家に閉じこもっているのも不安が増すばかりだった。

当時、オンライン会議ソフトZOOMが回りはじめ、ええげえしでも活用に向けてテストを重ねた。会員同士で少しずつ輪を広げて、やがてZOOMを使えるようになった。高齢者には難しいと言われがちだが、会員みんなで少しずつ慣れていった。そして、コロナによる自粛期間にいち早くオンラインよりあいの会を始め、今に至っている。

現在は公共施設でよりあいの会もおこない、対面の良さを再認識しているが、一方で、オンラインならではの良さにも気づく。猛暑、雨や台風、雪等の悪天候でも自宅に居ながら参加出来るし、足腰が弱ったり、かぜ気味だったりしても気兼ねなく参加できる。交通手段も選ばない。画面越しではあるけれど、顔を見ながら笑い合い、情報交換ができ、運動や学習の機会も得られる。

高齢者や外出弱者にこそオンラインの利点があり、集える仲間が居ることが何より嬉しい。隔週水曜日には地域のかたや初心者向けに「ZOOMおしゃべり会」をおこなっている。四方山話に花が咲き、穏やかで楽しいひとときとなっており、超高齢社会の今、これからの未来の形の一つのように思える。皆さまのご参加をお待ちしています。

ZOOMおしゃべり会のお誘い

隔週水曜日午後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。ZoomのURLをお送りします。

メール [yoriai@eegeesi.com](mailto:yoriai@eegeesi.com)

(担当・事務局須田)メールアドレスは正確に!



はるとまさこのマイケアプラン

新しい出会いと再会

23年前、「安心して老後を迎えるためのマイケアプラン研究会」と銘打ってボランティア仲間勉強会をした。2001年3月30日のこゝとで、講師は島村八重子さん(現全国マイケアプラン・ネットワーク代表)。この時の学びも活かして、高齢になっても自分らしく暮らし、誰もが楽しく寄り合い学び合っている。と、翌月から活動を開始。「よりあい\*ええげえし」の始まりだった。当時は、義母はるさんの介護中だったが、坂戸市ボランティア連絡会・坂戸市高齢者施策推進懇話会、そし

て「市民の集い」等のイベントを通してたくさんのご縁があり学ばせて頂いた。よりあい\*ええげえしでも人の輪が広がり、共に学び、笑い合つて20余年。今、自分自身が高齢期本番を迎え、出会いとつながりに大きな力を頂いている。この間に、引越されたり鬼籍に入られた方々もあるが、その存在は今も私たちを支えてくれている。そして今、コロナ期に途絶えがちだった縁が復活したり、新しいご縁が生まれたり。よりあいの会に初参加のかたも増えてきた。「地域で元気に・相返し」をこれからもみんなで続けていきましょう。(須田)

まさこのHP <http://niconico39.net/>



問合せ先 049-284-2098

(担当菅原:留守電に伝言をお願いします)

**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】

7月	15日(月・祝)	マイケアプラン楽習会「マイライフプランを考えよう」 【参加費(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!	
	22日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	暑い夏でもオンラインなら安心!ご参加を!	
7月29日(月)~8月は夏休み。 ※ 8月22日(木) 10:00~12:00 ボランティアサロン「ふんわりパステル画」を担当します。場所:ボランティアビューロー					
9月	2日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	夏休みの思い出を語り合おう。画面共有もね。	
	9日(月)	よりあいの会「みつつのあゲームで脳活性化」 【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】	みつつの「あ」は「あかるく・あたまを使って・あきらめない」。残暑に負けず、楽しく笑って脳活性化!	
	16日(月・祝)	消費生活講座「落語で学ぶ悪質商法撃退法」 【参加費100円】1ヶ参照	10時~11時30分 坂戸市福祉センター2階 【定員25名】	消費者啓発落語家:夢見亭わっぱ氏 後を絶たない消費者被害をどう防ぐ? 落語家わっぱ氏の高座を聴いて学ぼう!	
	23日(月・祝)	お休み			
	30日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	Zoomを楽しもう!ブレイクアウトルーム等	
10月	7日(月)	よりあいの会元気印サロン「軽やかリズム体操」 【参加費100円】1ヶ参照	10時~11時30分 オルモ2階情報研修室 【定員30名】	運動指導:中垣順子氏 軽快なリズムの音楽に乗って、しなやかに軽やかに身体を動かします。タオル・飲物ご持参で	
	14日(月・祝)	お休み			
	21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!	
	28日(月)	よりあいの会「お茶でおしゃべり」 【参加費500円】1ヶ参照	10時~11時30分 オルモ2階ギャラリー1・2 【定員30名】	秋のお茶会を一緒にいかがですか。抹茶の味わいと楽しいおしゃべりも。事前の申込みが必要です。	
11月	4日(月・撮)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	ZOOMでおしゃべり。であいの広場に向けて	
	9日(土)	福祉であいの広場2024(開催時間・詳細は後日)	勝呂地域交流センター全館	福祉団体が大集合!ええげえしは展示とパステル画体験、ステージでハンドベル演奏♪	
	11日(月)	お休み(福祉であいの広場代休)			
	18日(月)	なるほど健康講座「ラジオ体操で健康に!」 【参加費100円】1ヶ参照	10時~11時30分 オルモ2階情報研修室 【定員30名】	心も体も健康になるラジオ体操。NHKテレビ・ラジオ体操でお馴染みの鈴木大輔氏に直接ご指導頂ける機会です。ご参加を!	
25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(予定)	出演:紙芝居ボランティア「あじさいの会」。ほっこりしたり大笑いしたり。選りすぐりの紙芝居を堪能!一緒に!		
12月	2日(月)	オンラインよりあいの会	12月以降については、次号でお知らせします。今から予定に入れてね♪		
	9日(月)	よりあいの会「LINEを楽しもう」			
	16日(月)	よりあいの会「年忘れマジックショー!」			
	23日以降は冬休み。				

編集局だよりは  
お休みします。



よりあい\*ええげえしニュースは、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!