

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141号 2024年11月4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。

よりの会の お知らせ

対面のよりの会は
事前の申込みを願
いします!

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。

紙芝居を楽しもう!

日時 11月25日(月)10時00分~11時30分
場所 坂戸市中央地域交流センター2階B
出演:紙芝居ボランティア「あじさいの会」

参加費 100円 定員 25名

多彩な演目で聴き手を魅了するあじさい
の会の皆さんによる上演会です。紙芝居
の魅力がいっぱい詰まっています。
※来年3月10日(月)にも予定しています。

LINEを楽しもう!

日時 12月9日(月)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 15名

初心者歓迎!LINEを使っているけれどよ
く分からない、これから使いたいけれどどう
したらいいの?等々、サポーターに教わろう。

年忘れ♡マジックショー

日時 12月16日(月)10時00分~11時30分
場所 坂戸市中央地域交流センター2階B
出演:坂戸マジック2001(大沢順夫氏ほか)

参加費 100円 定員 25名

あれっ?どうして?見れば見るほど不思議なマジッ
ク。楽しいマジックで1年を締めくくりましょう!

令和7年も楽しい企画がいっぱい!

毎週月曜日です!詳細は予定欄(4頁)に

※参加費は実費(会場費、材料費、保険代など)です。

パソコンサロン
復活!

日時:1月27日、3月24日(月)10時00分~11時30分 福祉センター他
定員:10名 参加費:100円 Word(ワード)やExcel(エクセル)を使って。

お茶でおしゃべり
人気のお茶会です

日時:2月24日(月・祝)10時00分~11時30分 オルモギャラリー1・2
定員:30名 参加費:500円 お点前を拝見しながらゆったりと楽しむひととき

みんなで歌おう♪
歌うと楽しい♪

日時:3月3日(月)10時00分~11時30分 オルモ3階ホール
定員:80名 参加費:300円 指導:見山よし子氏、ピアノ伴奏:牧内寛子氏

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、賢く学んで、楽しく交流！ 笑顔の輪を広げよう！

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！ ご参加をお待ちしています。

令和6年度坂戸市家族介護教室協力事業

マイケアプラン がくしゅう 楽習会
「高齢期を自分らしく暮らすために」

7月15日(月・祝)、オルモ情報研修室にて、マイケアプラン楽習会「高齢期を自分らしく暮らすために」高齢期の今こそ学びたいマイケアプラン！自分らしい暮らしって？」をおこないました。

合い、聴きあつて、どうするかを話し合うという疑似家族の一面を体験しました。介護の知識よりも、一人ひとりがどう思うか、どう考えるかを大事にしながらのワークで、

自分や家族の暮らし、そしてこれからについて思い巡らせる時間となりました。

参加者34名）全国マイケアプラン・ネットワーク代表島村八重子氏と橋本あや子氏を講師に迎え、前半はマイケアプラン基礎講座、後半はグループワーク「疑似家族でケアプランをたてよう」でした。

みんなで意見を出し



マイケアプランとは、「自分を知る」が大切。次に「地域を知る」、そしてその次に「制度を知る」が続きます。まずは「自分を知る」ですね。

令和6年度消費生活講座
「落語で学ぶ悪質商法撃退法」



9月16日(月・祝)、福祉センターにて、消費生活講座「落語で学ぶ悪質商法撃退法」をおこないました。(参加者32名)

いつもの会議室が高座に早替わり！消費者啓発落語家・夢見亭わっぱ氏の嘶しは、様々な詐欺の手口(振り込め、架空請求、還付金等)を題材にしている、分かりやすく学ぶ事ができました。登場人物の話し言葉や、やりとりが印象に残り、実際の場面でも役立つそうです。

合間にクイズもあり、両手で

大きく〇を作ったり×で現したり、ちよつとした運動にもなりました。ハーモニカ演奏も飛び出し、お客様も思わず歌い出すという場面も。後段の嘶しでは、ソバをすすする音、扇子や手ぬぐいの使い方等、落語の所作を間近に見ることができ臨場感もたつぷり！わっぱさんの話術に引き込まれ、笑ったり歌ったり、日本の話芸を間近にして、学び楽しんだ消費生活講座でした。

ボランティアサロンで
ふんわりパステル画

8月のボランティアサロンでふんわりパステル画を担当。綿で描く手法でパステルの色を重ね、空と海を思い思いに表現しました。ステキな作品ができ、好評でした。



「福祉であいの広場」(11月9日実施)や、「市民活動フェア」(3月22日実施)でも体験できます。会場でお待ちしています。

「お茶でおしゃべり」

10月28日(月)

オルモ2階ギャラリー1・2

〈参加者の感想より〉

- ・おしゃべりがいっぱいできた。
- ・手は思うように動かないけれど、お茶を点ててみて楽しかった。
- ・ストレス解消になった。
- ・今日の体験を参考にして、家でもお茶を点ててみようと思う。
- ・初めての参加でしたが、ほんとうに楽しかった。



元気印サロン 「軽やかリズム体操」

10月7日(月)

オルモ2階情報研修室

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した。タオルを使ったストレッチも。



楽しい交流いろいろ！

高校2年生と交流 「スマホ・AI茶会」

9月28日(土)、筑波大附属坂戸高校2年生のチーム「あんでいばいでっど」と交流！

スマホやAIについての分かりやすい説明のあと、スマホでの困りごとにも個別に応じてくれました。高校生と交流できて嬉しいひとときでした。



ハンドベルを楽しもう♪

10月21日(月)

中央地域交流センター2階B

ひとこと自己紹介の後、ハンドベル同好会のメンバーによる演奏でスタート。廊下に響くベルの音色に惹かれて顔を覗かせてくれた人も。初めての方たちも加わって、何とも楽しいハンドベル交流ができました。



「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。



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ン

「ええげえし流」でいきましよう。(須田)

よりあいの会の三本柱「お茶でおしゃべり・パソコンサロン・マイケアプン」は発足当初から変わらない。毎週月曜のよりあいの会は、元気印サロンや楽習会も織り交ぜて、23年間続いてきた。しかしコロナ禍では、飲食を伴う企画は中止せざるを得ず、お茶でおしゃべりを再開できたのは2023年9月。3年半が過ぎていた。マンションの一室が活動拠点だった頃は、狭いながらも和気あいあいのお点前を楽しんだものだった。再開後は公共施設へと場を移し、年3回に。テーブル席となつて雰囲気が変わつたが、椅子席が有り難いお年頃でもあるし、参加者が多くても対応できるなど利点も多い。おしゃべりも楽しみなが、新しい参加者やリピーターも楽しそう。変化に沿って柔軟に

ええげえし流のお茶でおしゃべり



坂戸市のイベントで展示と体験

福祉であいの広場2024

会場：勝呂(すぐろ)地域交流センター
日時：11月9日(土) 10:00～14:00
展示・ハンドベル演奏(ステージ発表)
ブースでパステル画体験(10:30～12:00)

令和6年度市民活動フェア

会場：入西(にっさい)地域交流センター
日時：3月22日(土) 10:00～14:30
(詳細は広報さかどをご覧ください)

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】

11月	4日(月・振)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	ZOOMで情報交換。であいの広場に向けて
	9日(土)	福祉であいの広場 2024	10時~14時 勝呂地域交流センター	福祉団体が大集合! ええげえしは展示と パステル画体験、ハンドベル演奏も♪
	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名参照	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 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。
	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	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。
12月	2日(月)	オンライン楽習会 「オンラインで介護施設見学会」	10時~12時 ZOOM(集 合希望の方は申し出を!)	ZOOMで介護の現場を見に行こう! 今回は グループホームのオンライン見学会です。
	9日(月)	よりあいの会「LINEを楽し もう」【参加費 100円】	10時~11時30分 福祉センター会議室	LINEについて訊きたいことをなんでも。 スマホを持参ください。【定員 15名】
	16日(月)	元気印サロン「年忘れマジッ クショー!」【参加費 100円】	10時~11時30分 中央地域交流センターB	「坂戸マジック 2001」による楽しいマジ ックで2024年をしめくくりましょう。
	23日以降~1/6は冬休み。			
1月	13日(月・祝)	オンライン新年会	10時~12時 ZOOM	2025年もよろしくお祈いします!
	20日(月)	よりあいの会「持ち寄りク イズ合戦」【参加費 100円】	10時~11時30分 中央地域交流センターB	なぞなぞ・ことば遊び・クイズやとんち、 何でも持ち寄って、さあ、クイズ合戦!
	27日(月)	よりあいの会パソコンサロン 「Wordを使って簡単ポス ター制作」【参加費 100円】	10時~11時30分 福祉センター活動室& ボランティアビューロー	パソコン初心者向け。簡単なポスタ ーの作り方をおさらいしながら、パ ソコンと仲良くなりましょう。
2月	3日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	ZOOMの機能のいろいろ楽しもう!
	10日(月)	元気印サロン「頭の体操・ 手の体操」【参加費 100円】	10時~11時30分 中央地域交流センターA・B	寒さなんか吹き飛ばそう! 楽しいゲ ームと運動で頭も身体もホットに。
	17日(月)	オンラインヨガ	10時~12時 ZOOM	ヨガインストラクター・カーナさんの指導で
	24日(月・振)	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 オルモギャラリー1・2	寒さの中にも春の気配が感じられる 頃、抹茶の味わいも格別【定員 30名】
3月	3日(月)	元気印サロン「みんなで歌 おう♪」【参加費 300円】	10時~11時30分 オルモ3階ホール	広いホールで楽しく。指導:見山よし子 氏、ピアノ:牧内寛子氏【定員 80名】
	10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 会場は次号でお知らせ	出演:紙芝居ボランティア「あじさい の会」。選りすぐりの紙芝居を堪能!
	17日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 ZOOM	ZOOMの機能を楽しもう
	22日(土)	市民活動フェア	入西地域交流センター	詳細は「広報さかど」をご覧ください
	24日(月)	パソコンサロン「Excelを使っ てカレンダー」【参加費 100円】	10時~11時30分 会場は次号でお知らせ	パソコン初心者向け。Excelでカレン ダー作りましょう。



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*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!