

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144号 2025年11月5日(水)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

毎週の予定は
4ページを見てね!

健康講座 ラジオ体操で健康に!

日時: 11月17日(月)10時00分~11時30分

場所: 坂戸市文化施設オルモ2階情報研修室

講師: 鈴木大輔氏 NHKテレビ・ラジオ体操指導者

参加費 100円 定員 25名

ラジオ体操でお馴染みの鈴木大輔氏は、社会福祉法人にじのいえ(むぎの子保育園)理事長でもあり、「体と心、そして地域を健康に!」と大活躍中。身体も心も活性化するラジオ体操で、みんな健康になりましょう!



※参加費は会場費・材料費・行事保険代等の実費です。

ちょっと先のご案内

25周年記念「お楽しみステージ」

2日(月)に、3月2日(月)10時30分~12時30分、オルモ3階ホール(出演予定)青葉コーラス、マジック2001、紙芝居ボランティアあじさいの会、落語など

詳しくは
次号で!

年忘れ! 鈴木家ぼっぷ 独演会

日時: 12月22日(月)

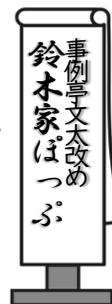
10時00分~11時30分

場所: 坂戸市福祉センター2階会議室

落語: 鈴木家ぼっぷ氏

参加費 100円 定員 25名

好評だった落語を再び!
事例亭文太改め鈴木家ぼっぷ氏が再登場。はてさて演目は...??来てのお楽しみ~! 暮れのひととき、落語を聴いてみんなでたくさん笑いましょう。



坂戸市職員出前講座 マイナンバー制度を知ろう!

日時: 令和8年1月26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

講師: 坂戸市情報政策課・市民課職員

参加費 100円 定員 25名

分かっているようで、実は...「???」マイナンバー制度について知っておくべき基本知識、マイナンバーカードの意義やマイナンバー制度活用の展望を学びましょう。

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！ご参加をお待ちしています。

楽しい交流・笑顔の輪

紙芝居を楽しもう

6月23日(月)、あじさいの会の紙芝居上演を楽しみました。



6月23日(月)、あじさいの会の紙芝居上演を楽しみました。

ふんわりパステル画

7月14日(月)は、福祉センター会議室で綿で描くふんわりパステル画をおこないました。

6月23日(月)、あじさいの会の紙芝居上演を楽しみました。度十公園林、きつねのつかい、困っていたばく、父のかお母のかお、皆でおめでとう等、名作や寓話、創作紙芝居もあり、どれも心に残るお話しばかりでした。

合同合間に手遊びうたや脳トレ風のやりとりもあって、客席のみんなも役を割り当てられて演じ手になったり！楽しくてあつというものの90分間でした。



家に居ても
留守電!!
必ず本人に
確認!!
ATMでの
還付金(医療費)は
ない!!
西入間警察署 049-284-0110

9月22日(月)、西入間警察署生活安全課 中山良彦氏の防犯

防犯講話を聴いて賢く対策！

9月22日(月)、西入間警察署生活安全課 中山良彦氏の防犯講話を聴きました。

黄・青・ピンク・赤・紺・橙の色を足したり重ねたり。6色が奏でる色のハーモニーで、誰もみんな芸術家！素敵なお虹が描けました。

楽しかった、素敵なお虹が描けました。来た、いろいろな色を使って面白かった、と好評でした。ふんわりパステル画は、市民活動フェア等の交流イベント、ボランティアサロン、そして高校生との総合的な探究の時間でも交流のツールとして大活躍しています。

講話を聴きました。

2年前はオンラインでしたが、今回は対面です。なまの声で教訓あり笑いありの1時間半は迫力満点でした。

「自分はひっかからない、大丈夫！」と思っっている人が危ない！お金の話が出たらそれは詐欺、暗証番号を聞かれたらそれは詐欺！だから電話に出ないこと！だそうです。

詐欺や事件を防ぐには、直接本人に確認をすること、近所で声かけをする、家の内情を他人に話さない等、普段から気をつけるようにしましょう。

お茶でおしゃべり

10月6日(月)、オルモ情報研修室でおこないました。

毎回好評のお茶でおしゃべりは、今回も初参加の方や市外からの方、久しぶりの方もいて31名。6つのグループに分かれて抹茶を点てる体験をしました。

最初に中央でのお点前を解説つきで拝見し、その後、グループごとに略盆点て(りやくぼんだ



て)。茶筌を手に取りドキドキ！会場を彩る秋の茶花は参加者が持ち寄ったもので、吾亦紅(われもこう)・段菊(だんぎく)などで主菓子(おもがし)は練り切りの「もみじ」。きれいな色合いで、秋の深まりを感じさせるものでした。中秋の名月のこの日、いつにも増して賑やかに楽しいお茶会になりました。

オンラインよりあいの会

月に一度はオンラインよりあいの会をおこなっています。

ZOOM(ズーム)を利用し、家に居ながら参加出来るのが便利です。猛暑でも台風でも、雪の日や外出が難しいときも、画面を通じて交流ができます。パソコンサロンの時にZOOM体験も可能です。初挑戦してみてもいいですか？



みんなで歌おう♪

10月27日(月)、オルモ3階ホールにて「みんなで歌おう♪」を開催しました。地域の方、初めての方も含め総勢74名。沢山の方々が参加してくださいました！歌唱指導・指揮は見山よし子氏、ピアノ伴奏は牧内寛子氏。お天気にも恵まれ、気持ちよく秋の歌を歌いました。

もみじ・赤とんぼ・虫の声・野菊・里の秋・埴生の宿・リンゴのうた等々、二重唱も楽しみました。♪垣に赤い花咲くいつかのあの家♪と、広いホールいっぱい歌声を響かせました。たくさん歌って全部で15曲。「ふるさと」♪うさぎ追いし、かの山々で締めくくりました。



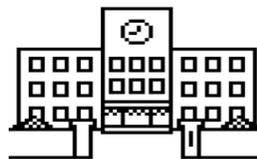
Facebookに歌声をアップしています。→



～総合的な探究の時間～

坂戸高校で2年生と交流

県立坂戸高校2年生の総合的な探究の時間の一つ「地域交流×よりあい*ええげえし・地域で元気に相返しコース」を担当しました。交流授業は3日間あり、インタビューワークショップ「互いを知る」、高校生のスマホ講座「LINEを楽しもう」、ええげえしプログラム「ふんわりパステル画で虹を描こう」で、毎回10名前後のええげえし会員が高校生2年生40名と交流しました。ええげえし活動に触れてもらい、高齢者との対話を通してその人らしさに気づいたり交流したり。充実した時間を過ごし、私たちも多めに刺激を受けて元気をもらいました。



厚生労働省HP認知症基本法リーフレット→



はるとまさこのマイケアプラン

新しい認知症観

2024年に施行された「認知症基本法」とその基本理念を知ることが大事な事だと思ふ。

厚生労働省のHPに説明が載っているのを読んでみた。正式な名称は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」といい、「認知症の人を含めた国民一人ひとりが、お互いに支え合いながら活力ある社会の実現を目指すことを目的としている。」

要約されたリーフレットには
・共生社会を、ともにつくる
・認知症の本人の声を聞く
・「新しい認知症観」にたつ
等々の文言が並んでいる。掲載されている本人の一人で

ある藤田和子さんは、自分らしい暮らしをあきらめずに続けていこう、と発信している方。(一社)日本認知症本人ワークショップグループ代表理事、認知症本人大使「希望大使」である。

全国マイケアプランネットワーク代表の島村八重子さんとの対談形式の著書にも、その思いが詳しく載っている。自分らしい人生を生きている、とおっしゃる藤田さんに重ねながら、私だったら？と自分に問う。

浸透するにはまだ時間がかかるかもしれない。でも後期高齢者となった今、間に合っただろうかと思ったりする今日この頃。みんなで学び合っていきたい。(須田 正子)

「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、興味がある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!

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】 ← **要申込み!**

オンラインよりあいの会【参加費無料】

11月	3日(月・祝)	オンラインよりあいの会	10時~11時45分Zoom	Word や Excel のお役立ち情報も。
	9日(日)	福祉であいの広場 2025	10時~14時 勝呂地域交流センター	ええげえしブースは2階です。詳細は坂戸市広報や社協だよりをご覧ください。
	10日(月)	お休み		
	17日(月)	健康講座「ラジオ体操で健康に!」【参加費 100 円】	10時~11時30分 オルモ情報研修室	NHK テレビ・ラジオ体操でお馴染みの鈴木大輔氏のご指導です。皆で健康に!
	24日(月・祝)	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	紙芝居ボランティア「あじさいの会」心に響く紙芝居の数々、お楽しみに!
12月	1日(月)	オンラインよりあいの会「新しい認知症観って?」	10時~11時45分Zoom	マイケアプランの島村八重子さんと「新しい認知症観」について学び合おう。
	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 中央地域交流センターB	綿で描く手法でふわふわっと色を重ねます。誰でも素敵な作品ができます!
	15日(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時45分Zoom	いざという時に役立つ地域の情報も。
	22日(月)	落語会「年忘れ! 鈴木家ぽっぷ独演会」【参加費 100 円】	10時~11時30分 福祉センター会議室	事例亭文太あらため鈴木家ぽっぷ氏が再登壇! 年越しは落語で大笑い!
以降は冬休み				
令和 8 年 1 月	12日(月・祝)	オンラインよりあいの会	10時~11時45分Zoom	新年の顔合わせをオンラインで。
	19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 福祉センター活動室	LINE友達になったり、ライングループを作ったり、楽しい使い方も!
	26日(月)	坂戸市出前講座「マイナンバー制度を知ろう」【参加費 100 円】	10時~11時30分 中央地域交流センターB	マイナンバーカードの意義知っていますか? 市職員の出前講座で学びましょう。
2月	2日(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時45分Zoom	画面共有をしながらパソコンミニ情報を
	9日(月)	よりあいの会「パソコンサロン」【参加費 100 円】	10時~11時30分 福祉センター (予定)	Word や Excel ってどんなことができるの? 簡単な使い方やお役立ち情報も。
	16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	童謡や唱歌などシンプルな曲を奏でてハンドベルの音色を楽しみましょう。
	23日(月・祝)	お休み		
3月	2日(月)	25周年記念「お楽しみステージ」【参加費 無料】	10時30分~12時30分 オルモ3階ホール	活動25年を記念して楽しいステージを企画しました! ご一緒にいかが?
	9日(月)	3月9日以降は、次号(145号)でお知らせします。		

編集局だより
 記録的な暑さだった夏がようやく終わったと思ったら、爽やかな秋は短くて早くも冬に突入。あっという間に一年が過ぎそうです。さあ、暑くても寒くても、閉じこもらず外に出よう。そして楽しく出会う笑顔の交換をしましょう。どうぞよりあいの会にお出かけください。

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!



問合せ先 049-284-2098

(担当菅原:留守電に伝言をお願いします)