

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103号 2016年11月14日(月) 発行  
 発行：よりあい\*ええげえし 〒350-0223  
 埼玉県坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやはた105  
 TEL 049-282-3836  
 E-mail yoriai@lapis.plala.or.jp  
 URL http://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。

折り紙や、ふんわりパステル画の体験コーナーは小学生や小さい子たちに人気でした。



ええげえしブースは、マイケアプランマップ作り・パソコンで名刺づくり等で賑わいました。

## 福祉であいの広場2016 ご来場ありがとうございました！



晴天に恵まれた11月6日(日)、参加団体の活動アピールで幕開け！

## お知らせ

ご参加をお待ちしています！！

参加費：いずれも500円

元気印サロン ～年末恒例です！～

元気印サロン ～腹式呼吸でゆったりと～

**要申し込み!**

### おそばでおしゃべり

### 健康吹き矢

日時：12月5日(月) 10:00~13:30  
 場所：入西地域交流センター・食品工房  
 定員：25名(先着順)  
 持ち物：エプロン、三角巾、上履き

日時：11月28日(月) 10:00~12:00  
 場所：坂戸市オルモ(2階)情報研修室  
 定員：30名(先着順)



♪今年もそば打ちに挑戦！食べるの専門でもOK。薫り高いそばで一年の締めくくり！

♪誰でも簡単にできる健康吹き矢。マトに向かって集中！ええげえし流で楽しく、そして交流も。

冊子『マイライフプランの玉手箱』も活用して  
**マイケアプラン「地域を知ろう！」**

新しい年を寿ぎましょう  
**お茶でおしゃべり「初釜」**

日時：1月23日(月) 10:00~12:00  
 場所：ルミネンスやはた105号室(活動拠点)  
 定員：20名(先着順)

日時：1月9日(月) 10:00~12:00  
 場所：ルミネンスやはた105号室(活動拠点)  
 定員：20名(先着順)

♪自分らしい暮らしの継続のためのマイケアプラン。私にとって大切なことは？そのために必要なことは？みんなで考えましょう。

♪年明けのよりあいの会は、抹茶と和菓子を味わいながら「初釜」でスタート。初めての方も、お馴染みの方も是非どうぞ！！

問い合わせ先 049-282-3836 メール yoriai@lapis.plala.or.jp

10月14日と28日(5~6時限目) 中学3年生とよりあいの会で交流

2016年度 坂戸中学校3年生 総合的な学習の時間  
福祉について考えよう~地域の方々とのふれあいを通じて~



お楽しみ工房「折り紙」



お茶でおしゃべり

1日目

10月14日(金) 5~6時限  
クラスごとに、二つの体験  
をしました。地域の方52名  
とふれあい交流しました。

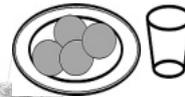
パソコンサロン



ワードで自己紹介カード作り



「たらし焼き」  
伝承食



10月14日(金)は「お茶でおしゃべり」「伝承食・たらし焼き」「お楽しみ工房・折り紙」「パソコンサロン」でふれあい、交流しました。1階武道場・2階調理室・3階図書室・4階コンピュータ室の各会場が「よりあいの会」になりました。

コミュニケーション・日本の伝統文化・自己理解と他者理解をコンセプトに、中学3年生179名と地域の方々延べ92名が、未来に向けて、ふれあい交流しました。

地域の皆さま  
ご協力ありがとうございました!



ふんわりパステル画



武道場の壁一杯に5クラスの虹がつながって、大きな学年の虹ができました。

2日目

10月28日(金) 5~6時限  
どのクラスもふんわりパステル画「虹を描く」を体験。地域の方40名と一緒に。



10月28日(金)は各クラスで、3色のパステルを使って虹を描きました。その後、武道場に全員集合。半年後に卒業していく3年生に向けて、マ Ike アプランの学び合いを通じて、未来へのメッセージを伝えました。

9月・10月の「よりあいの会」あれこれ

夏休み明けの9/5は「お茶でおしゃべり」。お点前した後、みんなで輪になって、楽しいおしゃべりで笑顔が一杯。

午後には、坂戸中学校ふれあい授業に向けて、地域の方々と大打ち合わせ会!

9/19は、お楽しみ工房「折り紙」を、9/26には、作って食べよう「たらし焼き」。

どちらも楽しく、美味しくできあがり!

10/10にパソコンサロン、10/17はふんわりパステル画。

坂戸中学校ふれあい授業のリハーサルや準備も兼ねて、いっしょにも増して、楽しく交流しました。



坂戸市提案型協働事業 出会う・学んで・地域力アップ!パートII

「マイケアプランワークショップ講座」(全2回)

～どんな状態になっても、最期までその人らしい暮らしをデザインする～



第1日目(参加者51名)

グループごとに疑似家族になり、その人になりきってケアプランを考え合うワークショップでした。

10月24日(月)・31日(月)の二日間、坂戸市文化施設オルモにて、マイケアプランワークショップ講座をおこないました。全国マイケアプラン・ネットワーク代表島村八重子氏と、運営委員の島村沙祐里氏、橋本あや子氏を講師に、自分らしい暮らしや生き方を自分で考え、責任を担って暮らす方法を学び合いました。

家族になりきっての話し合いや、地域の資源を考え合うなど、グループワークでわかりやすく学べる全2回の講座でした。テキスト『マイケアプランのためのおたまの整理箱』『マイライフレプランの玉手箱』のエッセンスがぎゅっと詰まった内容で、ファシリテーター(グループワークの促進者)には、高齢者福祉課、坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室、地域包括支援センター(しんまち・さくら・若葉・シャローム)、坂戸市社会福祉協議会の職員が担当してくださり、参加型で楽しいグループワークになりました。ご協力いただいた皆さま、ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。

はるとまさこのマイケアプラン

マイケアプラン花伝書

全国マイケアプラン・ネットワーク発行『おたまの整理箱』冒頭の記述より

★マイケアプランのためにやらなくてはいけなないこと

1. 自分を知る(『おたまの整理箱』でできるのは主にこの部分です)
  - ① 自分のこれまで歩いてきた道を振り返る
  - ② 自分のこれからの生き方と暮らしを考える



第2日目(参加者48名)

「自分を知ろう・地域を知ろう」のグループワークで様々な気づき、アイデアが出ました。

- △参加者アンケートより
- ▽全くの初対面の人と一緒に楽しかった(男性・70代)
- ▽ケアプランを立てる前にやるべき事が明確になりました。(女性・60代)
- ▽自分の中にあるものと、気にな

2. 地域を知る
  - ① 隣近所を知る
  - ② 地域にある制度を知る
  - ③ 地域にある資源を知る
3. 介護保険制度を知る
  - ① 介護保険制度の理念を知る
  - ② 介護保険の仕組みを知る
  - ③ 介護保険制度で提供されるサービスのうち、自分が利用するサービスを知る
- ③ 周りの人の生き方と暮らしを考える
- ④ 周りの人とわかり合う

まさこのホームページ <http://niconico39.net/>

ることを皆と共有できた事が良かったと思います。(60代)
▽自分を含め、参加者が皆、楽しそうに、熱心に勉強されていた。(男性・70代)
▽いろいろな意見がとび出し、自分では考えられないアイデアがあり、とても参考になった。ワークショップは苦手ですが、楽しい二時間でした。(女性・70代)
▽私の世代では感じ取ることのできない想いなどをたくさん吸収することが出来ました。話し合いが出来、また、交流が出来、とても良い刺激になりました。ありがとうございました。(女性・20代)

**よりあいの会 これからの予定**

参加費：500円

月	日	内容		場所と時間
11月	14日(月)	お茶でおしゃべり	秋も深まってきましたね。お抹茶の香りを楽しみながら、おしゃべりも！！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	21日(月)	パソコンサロン	ちょっと一工夫で、いろいろ楽しいパソコン。クリスマスカードや年賀状作りも？	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	28日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	誰もが楽しめる健康吹き矢です。初めてでも大丈夫！腹式呼吸と集中力でリフレッシュ！	オルモ情報研修室 10:00～12:00
12月	5日(月)	おそばでおしゃべり	打ち立て茹でたて蕎麦のなんと美味しいこと。みんなで食べるとなお美味しい！要申込み！	入西地域交流センター 10:00～13:30
	12日(月)	パソコンサロン	初心者もサポーターと一緒に楽しく体験！教えられたり教えたり。年賀状にもトライ～！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	19日(月)	お茶でおしゃべり	12月も後半。何かと気ぜわしい年の瀬ですが、抹茶とお菓子でくつろぎのひとときを！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
冬休み				
平成29年	9日(月)	お茶でおしゃべり 「初釜」	新しい年を迎えます。一年の始まりを初釜でお祝いしましょう。健やかな一年を願って。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	16日(月)	パソコンサロン	電車乗り換えや買い物、観光地情報等インターネットを上手に使って楽しい暮らし！初心者歓迎！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
1月	23日(月)	マイケアプラン 自分の地域を知ろう	「マイケアプランのためのあたまの整理箱」「マイライフプランの玉手箱」のエッセンスって？	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	30日(月)	元気印サロン 頭の体操・手の体操	健康吹き矢、十八番ゲーム、坂戸かるた…頭も体も使って活性化。みんなで楽しもう！	坂戸市中央公民館 10:00～12:00
2月の予定：お茶でおしゃべり・パソコンサロン・みんなで歌おう♪・ほか 詳細は次号に掲載しますので、どうぞお楽しみに！				

ご参加ください。お待ちしています！  
これからのよりあいの会やイベントに  
会った嬉しくなってくる秋でした。

編集局だより



よりあいの会はどなたでも参加出来ます。



電話 049-282-3836