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107号　2017年6月5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。

女子栄養大学「若葉祭」で地域交流！

老若男女が笑顔で健康づくり

5月27・28日の「若葉祭」は、学生はもちろんのこと、地域の方も大勢参加して大変な賑わい！

28日（日）には実践運動方法学研究室による地域交流スペースが設けられ、昨年同様に健康吹き矢コーナーを担当しました。実習生の協力もあり、訪れた方々と楽しく交流。親子連れや高齢者など、延べ１０２名の方が体験されました。

隣では、坂戸市みんなの健康づくりサポーター「元気にし隊」のディスコン（円盤ペタンク）体験コーナーも大人気でした。

終了後、実践運動方法学研究室・実習生、元気にし隊の皆さんと記念撮影！

よりあいの会のお知らせ

毎週の予定は4ページをご覧ください。

事前の申込みをお願いします！

折り紙で七夕飾り・ハンドベルの演奏にも挑戦

七夕交流会・ハンドベルミニ演奏

参加費
いずれも500円

日時：７月３日(月)
　　１０：００～１２：００
場所：坂戸市福祉センター（２階）会議室

♪笹の葉さーらさら～、短冊に願いを込めて！
笹飾りも華やかに、ええげえしハンドベル同好会の演奏もあります。ハンドベル体験タイムも！！
みんなで故郷の七夕や思い出話もしましょう。

ふわふわっと綿で描く優しい色

ふんわりパステル画

日時：６月26日(月)
　　１０：００～１２：００
場所：坂戸市中央公民館２階
定員：２５名(先着順)

青・黄・赤・ピンク・紺・橙の６色だけのパステルから無限の色が生まれます。
優しい色合いに癒やされるひととき。
誰でも描ける手法で、絵が苦手な方でもステキな作品が作れます！

ボランティサロンで健康吹き矢できます♪

日時：８月24日(木)　10：00～11：30 無料
場所：坂戸市福祉センター　無料体験できます！

毎月第４木曜日は坂戸市ボランティア連絡会「ボランティアサロン」。８月はよりあい＊ええげえしが担当。健康吹き矢の体験が出来ます。

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

よりあいの会 報告～出会って学んで笑顔の輪～

自分らしい暮らしを考えるマイケアプラン

地域包括支援センターしんまちって？

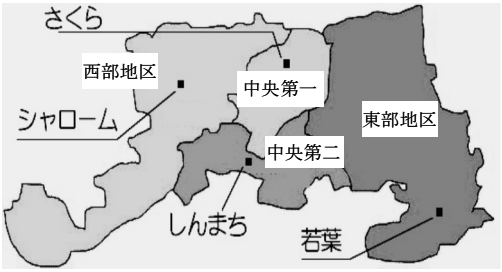
～みんなで考えよう！住みなれた地域に暮らすこと～

5月22日(月)、坂戸市中央公民館で「地域包括支援センターしんまち」のお話を聞きました。しんまちは、坂戸市内4圏域のうち中央第2地区を担当するところで、他に若葉・さくら・シャロームがあり、総合相談に応じる等の大切な役割を担っています。(相談は電話でもOK)

後半は、これからの地域のことを、みんなで考え合うワークショップで学び合いました。

6人ずつ5グループで、居場所づくりカードを活用。何種類もある「人カード」「場所カード」の中から数枚を選び、自由な発想で物語を編み出していくというもの。後から、頻度や経費のカードも登場。少し現実的になりながらも、全員が活発に、しかも楽しく話し合い、地域のつながりに気づき合いました。

各班の物語から、交流・地域貢献・情報提供・健康増進・孤立解消・就活・居場所づくり・育児と介護のコラボ・情報交換・社会貢献…などのキーワードが見られました。



坂戸市４圏域の地域包括支援センター

総合相談(気軽に相談)、介護予防ケアマネジメント(自分らしい暮らし)、安心して暮らす権利を守る(権利擁護)等の大切な役割がある。

～メモ～　**「いつまでも健康に！」**

みんなの元気ＵＰ→日常生活や社会生活を充実させる→生活の質(QOL)の向上を目指す

複合的な予防＝こまめに心身のチェック

- 運動機能向上（積極的にからだを鍛える）
- 口腔機能向上（からだ全体の元気につながる）
- 低栄養予防　（食べることを楽しむ）
- 閉じこもり予防（屋外への一歩を踏み出す）
- 認知症予防　（早期発見・早期治療が大切）
- うつ病予防　（心の健康に注意しよう）

色分けされたカードを自由に選び、そこから始まる物語。

どのグループの物語も、独創的なアイディアが一杯！

～ひとこと感想より～

- みんなで物語を作るのが楽しかった。
- とっても楽しいワークショップだった。自分の居場所を見つける努力をさらにしたい。
- 初参加です。閉じこもり気味の生活でしたが、今日参加してとても楽しかった。こういう機会があればまた参加したい。
- グループみんなで街づくりが出来たかな。実現する？いろんなアイディア出るかも。
- 介護保険サービス以外にも、介護予防のためのいろいろなサービスがあると知った。
- 「住みなれた地域でみんなで暮らす」というのを難しく考えていたのですが、今日の和気あいあいのワークショップで、そんなに難しく考えなくても良いのかな、と気づいた。

グループ発表も楽しかった！

地域で・元気に・相返し

よりあいの会で楽しく！元気に！

～笑顔あふれるみんなの居場所～

オルモで元気印サロン「健康吹き矢」

5月8日　健康吹き矢

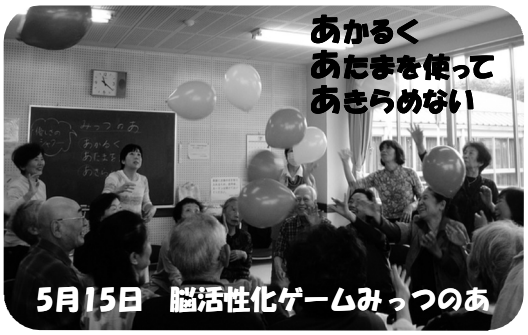
腹式呼吸で元気になった後は、大きな輪になり、ひとこと感想！

抹茶の香りとともに頂く主菓子は「若鮎」。清流を泳ぐ鮎は初夏の風物詩。日本の伝統と季節感が満載です。

5月1日　お茶でおしゃべり

4月17日　パソコンサロン

考えながら指を使うパソコンで脳活性化！教えられたり教えたり、おしゃべりも元気の素。大学生の参加もあり、若い力に思わず笑顔！



5月15日　脳活性化ゲームみっつのあ

認知症予防の脳活性化ゲーム「みっつのあ」。みんなで大笑い！頭の中がすっきりした！と大好評。

福祉サービス等の地域情報をまなび合い、移送サービスを利用している方の実際のお話が、誰にとっても参考になりました。

4月24日　マイケアプラン

研修会に参加しました

5月13日（土）、彩の国すこやかプラザ（与野）で、あったかウェルねっと（彩の国福祉教育・ボランティア学習推進員ネットワーク）研修会があり、ええげえしから5人で参加。福祉教育授業プログラムの立て方を学びました。

講師は埼玉大学河村美穂先生

掲示物で活動をアピール

はるとまさこのマイケアプラン

『認知症になってもだいじょうぶ！』作者の藤田さん

藤田和子さん(55才)のお話を聞いた。認知症の義母を介護した後、2007年に自身がアルツハイマー病と診断され、それから10年。認知症といっても千差万別で状態や病名も様々なのに、一般的な困った認知症というイメージしか伝わっていない、認知症の本人がもっと伝えていかなくては、と活動している藤田さん。もちろん病気は進んでいるということだが、生活を工夫したり、家族や周りの理解を促し、講演や社会活動をしながら主婦としての役割も果たしている。

「認知症になったらおしまい」ではなく、藤田さんらしい暮らしは続いている。

早期発見と同時に、その人らしい暮らしを尊重し合って、認知症になっても、暮らしやすい社会になることが誰にとっても大切だ思う。（須田正子）

まさこのホームページ
http://niconico39.net/

地域のデイサービスでミニ演奏会
ハンドベルの出前にいきました

5月1日(月)、ニチイケアセンター千代田へ、ハンドベルの演奏に行き、交流もしながら楽しいひとときを過ごしました。

よりあいの会　これからの予定

参加費：５００円

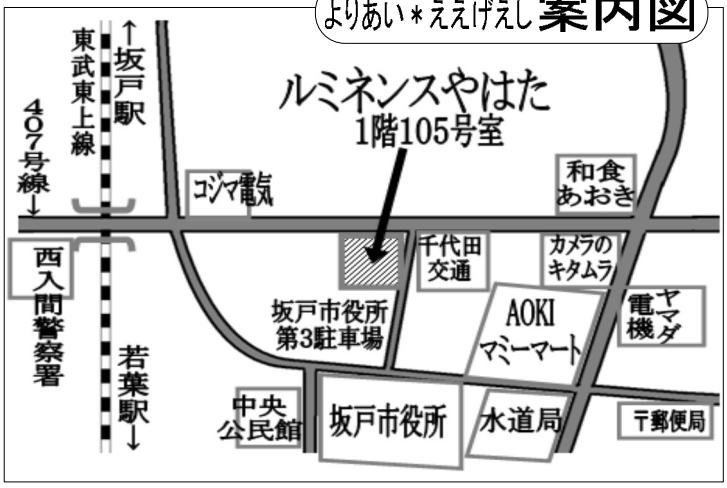
月	日	内　容		場所と時間
6月	5日(月)	お茶でおしゃべり	紫陽花の美しさが映える水無月の頃。梅雨の合間に、一服のお茶とお菓子で爽やか気分！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	12日(月)	地域包括ケアシステムと在宅医療	開催時間にご注意！場所は坂戸鶴ヶ島医師会地域医療センター。事前の申込みが必要です！	２階 多職種連携室 13:30～15:30
	19日(月)	パソコンサロン	Wordで文字入力から、エクセルで表作成等やってみたい事に挑戦！インターネット検索も。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	26日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	ふんわり綿で色を重ねると、パステルカラーの優しい世界が広がって…、ぜひ体験を！	坂戸市中央公民館 10:00～12:00
７月	3日(月)	七夕交流会 ハンドベルミニ演奏会	童心に帰って折り紙で七夕飾りを。短冊に願いを込めて！ハンドベルも楽しみましょう。	坂戸市福祉ｾﾝﾀｰ2階 10:00～12:00
	10日(月)	パソコンサロン	文字入力やインターネット等々、パソコンに興味のある方の初めの一歩を一緒に楽しく！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	17日(月)	お茶でおしゃべり	朝顔に朝露添えて輝く季節、お抹茶で暑さを忘れ爽やかに。みんなでおしゃべりも！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
８月は夏休み		★８月24日(木)10：00～　ボランティアサロン　よりあい＊ええげえし担当 健康吹き矢の体験が出来ます。無料　　場所：坂戸市福祉センター		
９月	4日(月)	お茶でおしゃべり	久しぶりの顔合わせですね。涼しげなお菓子とお抹茶をいただきながら夏の思い出話も。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	11日(月)	伝承食を味わおう！ 「たらし焼き」	お菓子がない時代に重宝された「たらし焼き」伝承食を現代風にアレンジ。作って味わおう！	入西地域交流ｾﾝﾀｰ 10:00～12:00
	18日(月)	お楽しみ工房 折り紙いろいろ	今や折り紙は世界中へ。昔を思い出し指先も使って！楽しく交流して心身共に活性化。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	25日(月)	パソコンサロン	写真の整理、写真入りハガキ…貴方のやりたいことをご一緒に。ワードやエクセルも！	ルミネンス105号室 10:00～12:00

編集局だより

6月、衣替えを済ませると、梅雨入りはいつかと気になる時期です。カラ梅雨気味で晴れの日が多い昨今、日の出は早くなり日暮れもどんどん遅くなって、日中が長いなあ、と感じます。今年の夏至は6月21日（水）とのこと。一年の折り返し時期ですね。暑さ対策・熱中症予防に気をつけて、元気に過ごしたいものです。楽しい交流の場「よりあいの会」に是非お出かけください。

よりあいの会はどなたでも参加出来ます。

よりあい＊ええげえし **案内図**



電話　０４９－２８２－３８３６