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121号　2019年11月11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。

お知らせ

よりあいの会

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！

男性のご参加も大歓迎！

元気印サロン…ピアノ伴奏で歌おう♪

みんなで歌おう♪

日時：11月25日（月）１０：００～１２：００
場所：坂戸市文化施設オルモ(3階)中練習室
定員：４０名（先着順）　参加費：５００円

指導は見山よし子氏・ピアノ伴奏 牧内寛子氏
唱歌等の知っている歌も沢山！歌えば楽し！
お腹から声を出してストレス発散！ご一緒に。

元気印サロン…打ちたて茹でたて！

おそばでおしゃべり

日時：１２月２日（月）
１０：００～１４：３０
場所：入西地域交流センター食品工房
定員：２０名（先着順）
参加費：５００円

年末恒例！ソバ打ち名人の手ほどきでそば作りをしませんか。毎年好評です！

持ち物：エプロン・三角巾・かかとのある上履き（スリッパは不可）

新年初のよりあいの会は初釜で

お茶でおしゃべり「初釜」

日時：令和２年１月１３日（月）
１０：００～１２：００
場所：ルミネンスやはた105号室（活動拠点）
坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやはた105
定員：２０名（先着順）
参加費：５００円

お抹茶をいただきながら新年のお祝いをしましょう。

元気印サロン…昔の遊びを楽しもう！

頭の体操・手の体操

日時：令和２年１月２７日（月）
１０：００～１２：００
場所：ルミネンスやはた105号室（活動拠点）
坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやはた105
定員：１５名（先着順）
参加費：５００円

頭と手を動かして、心も身体もぽっかぽか！寒さに負けず元気に過ごそう！

今年度は坂戸文化会館で行なわれます！

入場無料

発見！市民活動フェア

日時：令和２年１月１９日（日）１０：００～１４：３０
場所：坂戸市文化会館２～３階

２階：展示や販売など　３階：体験コーナーなど

体験は14:00終了。お早めにお出でください。
よりあい＊ええげえしは、３階第３会議室で健康吹き矢体験を担当します。（広報さかど１月号参照）

NPO法人や市民活動団体、福祉団体が集結。あなたにピッタリの活動に出会えるかも。ご来場をお待ちしています！

なお、１階多目的室では、坂戸市くらし展が同日開催されています。（くらし展は、消費生活に関する展示・発表・情報提供及び啓発など。）

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

よりあいの会 ～笑顔があふれるみんなの居場所～

毎週月曜日の「よりあいの会」では「地域で・元気に・相返し」を合言葉に、地域の仲間の「元気な輪（和）」を広げてきました。

お茶でおしゃべり・パソコンサロン・マイケアプランを三本柱に据えて、元気印サロン・得とくサロン、健康吹き矢やハンドベル等、楽しい企画で交流しています。どなたでも参加できます。

マイケアプラン…自分らしい暮らしを考える
いざという時！台風19号の経験から
私の防災対策～坂戸市防災マップを見てみよう

よりあいの会「マイケアプラン」では、これまで介護保険の学習や市役所の出前講座などを通して、様々な情報を共有し、学び合ってきました。

坂戸市では10月12日から13日未明にかけて、台風19号により広い範囲で水害が発生しました。避難生活を続けている方もいる中、28日（月）のよりあいの会では、内容を一部変更し、「マイケアプラン～いざという時！台風19号の経験から」と題して意見交換をしました。

改めて日頃の準備の大切さを痛感しました。どんなことに困ったか、避難所に行くとどうなるのか等の体験、自分がした工夫や支援を話し合いました。

また、坂戸市防災マップをみんなで読み合うことによって、洪水と地震では避難場所が異なる等、改めて確認する機会となりました。

参加者のひとこと　その時 私は・・・

・避難準備と言われて、食べ物、着るもの、水、薬など用意して近所の人の車に乗せてもらい、高台の親戚宅へ移った。

・兄弟の家が床上浸水。近くの神社に避難したが眠れず、家に戻り2階で寝たそうだ。水が引いてから手伝いに行った。米を一升炊いておにぎり、漬け物を用意した。それくらいしかできないので。

・雨が降っているときに息子一家がきた。避難指示があったが避難所はどこも一杯。引っ越したばかりで近所づきあいも薄く犬も居るので、避難所へ行くのはためらった。震災と水害では避難先が違って遠いところだった。

・避難勧告が出たとテレビ報道で知ったが、市の放送は聞こえない。近所の人からは避難所は一杯で入れないと聞き、電話で自治会役員同士で相談し合って、垂直避難で2階に居ることにした。

・民生委員から小学校に避難するように言われたが、行き先は遠い小学校。一人住まいなので区長からも電話があったが、開き直って2階にいた。

・マンション3階なので水害、風は心配しないですんだ。寝ることは普通にできた。停電に備えてペットボトルを冷凍庫に。冷蔵庫がダメになっても役立つので。食べ物、くつ、財布、携帯電話を準備した。同じマンションにはひとり暮らしの人も居るので、水のペットボトルを一本ずつ分けた。

・後日出会った一人暮らしの友人は、周りに親戚はいるが畑は水浸しで秋野菜は全滅、ご主人のお墓が水に漬かってどうしようもないと嘆いていた。そんな被災もある。

福祉であいの広場2019は中止

11月３日（日）に勝呂公民館で予定されていた福祉であいの広場ですが、台風19号に伴う大雨により中止となりました。坂戸市内でも甚大な被害がもたらされたため、全市をあげて復興活動を優先することになり、福祉であいの広場と同日開催のさかど産業まつりも中止でした。

被災された方々にお見舞い申し上げます。
一日も早く安心な日々が戻るよう願っています。

よりあいの会は楽しい♪
お茶でおしゃべり・パソコンサロン

お茶でおしゃべり

おしゃべりも楽しみながら、ホッとするひとときを過ごしました。

9月2日、「盆点(ぼんだ)て」でお茶を点て合い和気あいあい。

10月7日、イス席が増えて「立礼(りゅうれい)式」のお茶席を楽しみました。流派にこだわらず、ええげえし流で和やかなお茶席です。

パソコンサロン

10月14日パソコンサロン

熱心な参加者は、いつも課題を持って参加するのでサポートの会員も一生懸命です。それを支えるのが毎週水曜日に活動しているパソコン倶楽部。熱心さでは負けません！

水曜日のパソコン倶楽部

元気印サロン
ふんわりパステル画
優しい色合いのバラや夕景

9月30日、中央公民館でふんわりパステル画をおこないました。はがきをキャンバスにして、赤・青・黄・ピンク等6色のパステルで描きました。綿に移した色をふわふわっと重ねると新しい色が生まれて、世界で一つだけの素敵な作品が出来上がりました。

絵を画くのは苦手と言っていた方も「とっても楽しかった！」。

次回もご参加くださいね。

元気印サロン
健康吹き矢
腹式呼吸も取り入れて

10月21日は、坂戸市文化施設オルモ情報研修室で、健康吹き矢をおこないました。得点にこだわらずに、ゆったりした深呼吸が大切です。特に息を吐くときはゆっくりと！夕日が落ちるくらいのゆっくりさです。

とは言っても、的に当たると大喜び！やっぱり嬉しいものですよね。

常連さんも、久しぶりの方も、初めての方も、「楽しかった！」と大好評でした。

はるとまさこのマイケアプラン

マイケアプラン楽習会で学び合って

10月12日、台風19号が関東直撃。何日も前からテレビ報道で取り上げられていたので、雨戸を全部閉め、屋外には何も置かないようにし、自転車は倒しておく等で備えた。報道では強風への対策が強調されていた。しかし実際には、雨が恐怖を感じるほど強く降った。屋外放送など外の音は何も聞こえず、市の防災放送も聞こえない。テレビ報道やインターネットで坂戸市や近隣市町村の様子を知ることになった。実はその頃には、あちこちの小中学校体育館が避難者でいっぱいだったと、後に知った。強雨の中の避難行動で障害や病気や介護中の方はどうしていたのだろう。

一週間後のよりあいの会マイケアプランで、参加者それぞれの体験を出し合った。誰もみな様々な思いを持っていた。（2ページ参照）

その数日後の楽習会でも会員同士で話し合った。話し合い聴き合うことで、気持ちが整理されていく。お互いの体験や考え方を聞きあいながら、話すことって大事、聴くことって大事と改めて思った。（須田）

まさこのホームページ
http://niconico39.net/

よりあいの会　これからの予定

参加費：５００円
（会場費・保険代・茶菓子代等）

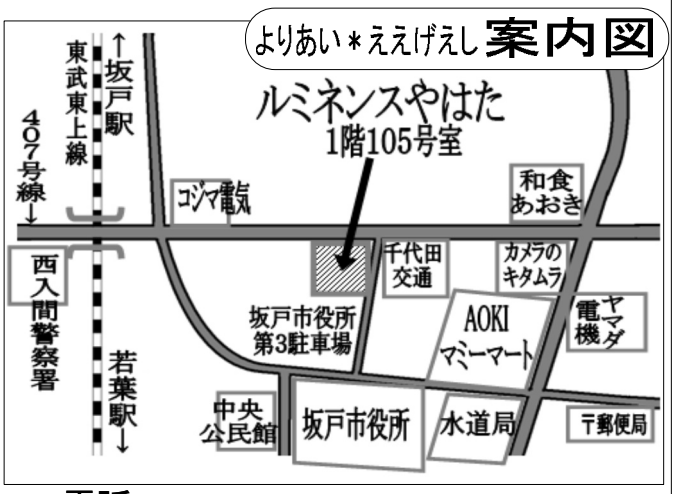
月	日	内　容		場所と時間
11月	11日(月)	お茶でおしゃべり	深まる秋の日のひとときを、おしゃべりと共に！お抹茶を点て合いましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	18日(月)	パソコンサロン	写真の整理やワードで文字入力など。写真入りのお知らせはカードや年賀状にも。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	25日(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪	指揮に合わせてピアノの伴奏付きで。なつかしい歌や若い頃の歌を！詳細は1ページを。	オルモ3F 中練習室 10:00～12:00
12月	２日(月)	元気印サロン おそばでおしゃべり	年末といえば手打ちの年越し蕎麦ですね。自分で打ってなお美味しい！詳細は1ページを。	入西地域交流センター 10:00～14:00
	９日(月)	パソコンサロン	年賀状作りは大丈夫？やり方は色々。今年の総まとめ。ワードやエクセルもね!	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	16日(月)	お茶でおしゃべり	せわしい年の瀬ですが、お抹茶の香りを味わいながら、ホッとするひとときを！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
～冬休み～			※12月18日（水）10時から大そうじです。	
令和２年 １月	13日(月)	お茶でおしゃべり 初釜	初釜で新年の始まりをお祝いしましょう。今年も宜しくお願いします。詳細は1ページを。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	19日(日)	坂戸市 発見!市民活動フェア	今年度の会場は坂戸文化会館2～3階です。健康吹き矢･展示ブース等。詳細は1ページを。	坂戸文化会館３階 10:00～14:30
	20日(月)	パソコンサロン	ワードで文書作り？エクセルで表作り？あなたのやりたい事を1対1のサポートで。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	27日(月)	元気印サロン 頭の体操・手の体操	室内でできる頭と手の体操で、心も身体もぽかぽかに！寒さに負けず、元気にね！	ルミネンス105号室 10:00～12:00
2月	３日(月)	お茶でおしゃべり	まだ寒の内ですがどうぞお出かけ下さい。お抹茶と和菓子でほっこりしましょう。	ルミネンス105号室 10:00～12:00
	これ以降の日程は未定。次号でお知らせします。パソコンサロン・マイケアプラン・元気印サロン等			

編集局だより

相次ぐ台風が日本列島を襲いました。特に台風19号はまれにみる大雨を伴い、坂戸市内でも広い範囲で水害が発生。床上浸水などの被害を目の当たりにして、家も家財も、小さいものから大きなものまで一切合切奪われてしまう理不尽さを見せつけられました。災害からの復興が進むことを切に願いながら、同時に、地域の繋がりや顔の見える関係が大切と、改めて思います。まずはお互いを知り合う事から始めましょう。

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