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123号 2020年3月2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

~笑顔があふれるみんなの居場所~

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!



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のため 予定が変更または中止になる場合があります。



元気印サロン

ふんわりパステル画

ふんわりと色を重ねて!素敵な作品を作ろう!

日 時:3月16日(月)

10:00~12:00

場 所:坂戸市福祉センター(2階)会議室

定 員:20名(先着順)

参加費:500円

パステルの優しい色合いに癒やされ、優し い気持ちに。誰でも描けるやさしい手法!

元気印サロン

脳活性化ゲームみっつのあ

あかるく・あたまをつかって・あきらめない

日 時:3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)

参加費:500円

手や身体や頭を同時に幾通りも働かせて 脳を活性化!しかも楽しくて大笑い!!

マイケアプラン…坂戸市職員による講座

認知症サポーター養成講座

日 時:4月20日(月)10:00~12:00

場 所:坂戸市中央公民館2階 学習室A

定 員:30名(先着順)

参加費:500円(資料代含む)

「認知症の基本的な知識」や「認知症の人への応対の仕方」などを一緒に学びませんか。

認知症は加齢とともに誰にでも起こりうる症状です。高齢化が進み、認知症の人と接する機会も増えていきます。正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守るような、お互いさまの地域の輪を広げていきましょう。

元気印サロン

健康吹き矢

日 時:5月25日(月)

10:00~12:00

場 所:坂戸市文化施設オルモ(2階)

情報研修室

定 員:25名(先着順)

参加費:500円

毎回好評の健康吹き矢。腹式呼吸 と集中力で!初めてでも大丈夫! 是非体験してみてください。

☆動きやすい服装でお出かけくだ さい。

問い合わせ先 049-282-3836

メール yoriai@lapis.plala.or.jp

憶に

新

いところですが

明 \mathcal{O}

会

を通じて、

じて、いざという時「坂戸防災マップ説

について学びました。を通じて、いざといっ

出

前

講座

2

月

17

日

月

ょ

ŋ

マ

イケアプラン

で、

戸 あ

市 い

職 \mathcal{O}

昨秋のな

台風19号による災

害

員戸

澤

氏

から当時

 \mathcal{O}

真

市

所

務

課

防災

安全 写

をもとに説明を受け、

坂

ょ

あ

笑顔があふれるみんなの居場

所

S

水

 \mathcal{O}

潍

備

は

大

切。

ひ

とり

1

日

防災マップ

マイケアプラン…坂戸市職員による出前講座

いざという時!私たちの防災対策

坂戸市防災マップを使って



坂戸市発行 防災マップ

(保存版) \mathcal{O}

とができました。

46ページにわたる冊子「防災 マップ」は、英語・中国語・ 韓国語等が併記され、多国籍 な住民に配慮されていました。

水害」「 かれ 域の災害リスクを ドマップ 難場所・ 防災の思いを新たにしました。 避難生活」 自 策をしておくこと等を知るこ た方々のご苦労をお聞 害の ていました。 普段から 地図にも多くのペー 市発行の防災マ 地震」「も 共助・公助の 避難情報」「マップ」「風 実際と、 (水害・土砂災害 $\overline{\mathcal{O}}$ 項目があり、 簡単 しも 知っ 自分の にできる災害 ・ップに 役割」「避 て の準 おくこ 住 ジ ハザー き が む 備 は、 地 割 地

番号が、 たなと思い 災害 難場所は指定の所でなくて わか 時 の情 ました。 2 ただけでも良 報が得られる電

も受付けてもらえるのは嬉

し

い

沢山あったのだと痛感上居るだけでは分からな とを資料に照らし合わせて1ペー ずつ 坂戸市内に実際に起こっ 궅 避 崩 難という手段を たのだと痛感しました。 され、 自 分の V) 知 地 域に 0 たこ

常備薬、 おきましょう。 ル 使うようにしまし 2 て必要なものを忘れずに :来る前 簡易卜 袋や古新聞紙をストックし 非常持ち出し袋には自分にと IJ /ツトル イレなどのためにビ メガネ、 に を 口] 目安に。 テー 入れ歯など。 よう。 シ 賞味 彐 期 限 て

でも大丈夫です。 今では、 防災無線の聞き洩ら 避難 所 は ツ は \vdash 同 行

確認することができま 49 - 283 - 50(混み合う場合もあります。 0 0 ょす。

 \bigcirc

で 0

パソコンもおしゃべりも!

月に一度のパソコンサロン

なただんだんだった。 た。 ていいい をと言う事 たことば ざやってみたら、 工 ク t でやってみ か 'n, で 0 連絡 ま 簿 強私 にも し \mathcal{O}

っを大切に、これからも しく交流 からもお パ ソ 互 コ 1 さま を 0 通 気 持 て

か

0 話

ち



振替休日の2月24日のパ ソコンサロン。入門編の 方から通い慣れてる方ま で、熱心に!

 \mathcal{O} 7 で やい のが 口 月 、ます。 りた 対一 会員 多 t \mathcal{O} 度

パーターの対応してい サ こと 刺 サ 熱 \mathcal{O} 71 ポ 小 激 ポ ま] B \mathcal{O} を Ì な す。 とり 課 受 コ \vdash タ 参 1 体 題 け 加ン

みました。味

時間の初心者

ゲー

し

のが早れ

11

 \mathcal{O}

方

は、

7

た

こと!

おみ

げ

治解

動

力

レ

がい

難

頑 な運

張り

た

11

· 後回

しになって

し 運

ŧ

11 は

1

たので、

自

一分なり

カラフルな柄が楽しい大型 お手玉の中味はペットボト ルのふた。手に馴染み易く、 投げたり取ったり、バラン ス運動にも役立ちそう。

大竹先生手作りの

印をつけながら

楽しんで、毎日頑

運動カレンダー

張ろう!

4月の運動!

元気印サロン…簡単な運動で心も身体もリフレッシュ

身近なもので楽しく運動

すぐに結果が出

な

11

動



準備運動を兼ねて手足体幹のストレッチ

実 修 化 室 施 2 で、 設 月 才 10 女子 ル 日 モ 栄養 \mathcal{O} 情 戸 報 市 研 文

使うなど決め

て実行 片足立

L

た

な目標 を頂い

ち、

段 \mathcal{O}

(1年)のサポ だ気持ちで楽し おこないま 佳 践 氏 に 運 動 卜 よる楽し t 方 11 法 あ 運 学研 ŋ, 動 生 \mathcal{O} 11 さ 究室 大学 若 運 時 動

をの

佑

なりました。

三角の筒状に折った古 新聞をまたいで、リズ ムに乗ってステップ運 動。モモを上げてね♪

ど改め ことは身近 るかなと思いました。 で 方 聞 t これ て実感し 紙を使う等、 毎日 立 で簡 なら続ける 続 派 ける な 単 運 に 事 動 今 算に 出 0 [来るも 事 日 になる。 事 が Þ さ 出 2 \mathcal{O}

何

家庭に

あ

る

新

聞

Ł

工

使

工

夫 1

凝 27

頭

容

に

Ш

あ

操 を 月

•

手 ら

 \mathcal{O} し

操

動

点

ス拠

が。 9

きでし Ł \mathcal{O} で、 \mathcal{O}

はるとまさ

拡大防止が呼びかけられて、

新型コロナウイルスの感染

はやさしいが、

正

出来ることを心がけるしかない。 見通しが立たないのは不安だ には小中高校及び特別支援学 止されたり延期に。 様々な集まりやイベントが中 一斉臨時休業の通知が 2 月 28 日

すること、

守られるはずの

人ひとりが考え判断

阻害されないことを願う。

元気印サロン…昔の遊びを楽しもう!

頭の体操・手の体操

号

室

な

おや

は で 体 た

た あ

1 る

坂戸 5

ました。 0 をの ミ 、 ネ 活 5 体

声福坂 戸 頭 が 笶 ら 「ことば遊 か を 絶 V るた、 お柔 え な 挑 魚 5 びビン かるた 戦 11 ス くして \mathcal{O} 1 笑 口 ゴ 11

ま

るとひとつの 対象がるため 敗を競う 楽し ٧١ は、 魚名 ひとときで Ł 1 W ド1 使 \mathcal{O} 魚偏 わ に で になるとい な 枚を合わ は \mathcal{O} な 11 し 文字 力 か た。] 0 う せ F た

移 ツ で

らな過ぎたり、 こわがり過ぎたりするのんの言葉に「ものをこわが

まさこのホームページ http://niconico39.net/

というよりも

に出されることも多い。

、恐れる」

が引き合

寺田寅彦さんの言葉に「ものをこわ

正当にこわがるこ

目 ず 笑 深 を 鼻 吸 動 11 ス 呼 ス さ 口 1 V で 吸 が 11 \vdash せ 0 \mathcal{O} は 口 か 出 ろ け パ Ì 口 来ないて ま福

た雰囲気でした。 ◇体を使わなくても十分楽 て楽しく、 ない ŋ́, かるたは、 場 勉強にもなりました。 皆でワイワイ 派が多 か 坂 11 訪 0 戸 なと ね な 市 て つ 内 V たら 思 み 暖 で いた か

これからの予定 よりあいの会 …

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
3月	2日(月)	お茶でおしゃべり	花のつぼみに春を感じる頃、早めのひな 祭り!お抹茶とお菓子とおしゃべりも。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	9日(月)	パソコンサロン	合格・卒業・入社祝いなど慶事の多い時期。パソコンでイラスト入りお祝い手紙も!	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	16日(月)	元気印サロン ふんわりパステル画	パステルを綿に移し、ふんわりと色を重ねると素敵な作品が!優しい色で心も元気に。	福祉センター会議室 10:00~12:00
	23日(月)	元気印サロン 脳活性化「みっつのあ」	3つの「あ」は「あかるく・あたまを使って・ あきらめない」。楽しいゲームで大笑い!	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	30日(月)	よりあいの会はお休みです。		
4月	6日(月)	ええげえし総会	令和2年度ええげえし総会を行ないます。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	13日(月)	お茶でおしゃべり	新年度の始まりはお茶とおしゃべりで! 楽しい出会いと笑顔のひと時でスタート。	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	20日(月)	マイケアプラン「認知症サポーター養成講座」	認知症サポーター養成講座を企画しました。事前申込が必要です。1 🗦 参照	坂戸市中央公民館 10:00~12:00
	27日(月)	パソコンサロン	エクセルを使ってカレンダー作りやワードでお知らせなど。絵や写真も入れて!	ルミネンス105号室 10:00~12:00
5月	4日(月)	(みどりの日) お休み		
	11日(月)	お茶でおしゃべり	新緑のまぶしい季節ですね。 爽やかなお 抹茶を点て合い、季節のお菓子も楽しみ!	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	18日(月)	パソコンサロン	インターネット検索のコツを覚えて情報 をキャッチ!楽しみながら世界が広がる!	ルミネンス105号室 10:00~12:00
	25日(月)	元気印サロン 健康吹き矢	息をいっぱい吸ってゆっくり吐く。腹式呼吸と集中力でマトに当たればなお楽しい!	オルモ情報研修室 10:00~12:00

を楽した はが 食情で 報 落 新 き 事 咲 暖 型 基 ち れ き 冬 本 運 踊 ま コ 着 桜 い始 \mathcal{O} せ まま を 5 カ 口 \mathcal{O} に 動 め てく ź L ナウ 名 咲 ま な つ É 睡れ 所に先駆 し 3月を迎 11 れ か 揃った。 る 眠 日 1 ・かぜ気も、 ŋ てい 2 Þ ル **守りましょう。** ったようで、すみよし桜 で ス ます。 え、 す \mathcal{O} け が 感 て私 早 たち 桜 咲 な 手 間 防 きの も今 ら 洗違 止 多 休 対 \mathcal{O} 11 2 む た策 目い年桜

よりあいの会はどなたでも参加出来ます。



電話 049-282-3836

編集局だより