

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128号

2021年1月18日(月)発行
地域交流ボランティアよりあい*ええげえし
TEL 049-284-2098
E-mail yorai@eegeesi.com
URL https://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

ZOOMによる
オンライン
イベントです。

よりあい*ええげえし 20年目の感謝祭

オンラインよりあいの会スペシャル

埼玉県社会福祉協議会 ひまわり基金助成事業

参加者募集!



日時：令和3年2月27日(土)
10時～15時20分
参加費：無料

Web会議ツール「ZOOM」によるオンライン開催です。

第一部：10時～12時(ZOOM)
昼休み：12時～13時(YouTube配信)
第二部：13時～15時20分(ZOOM)

募集人数：50名(先着順)
事前の申し込みが必要です。
申し込みはメールでお願いします。

申込先 yorai@eegeesi.com

氏名、郵便番号、住所、電話番号、アドレスを明記の上お申し込みください。事前に招待URL(20周年専用URL)をお送りします。

◇2月13日(土)(2週間前)までにお申し込みいただいた方には、ぽてと工房のクッキーセットをプレゼント。
おなじお菓子を味わいながら、パソコンやタブレットの画面に集合!



よりあい*ええげえしは20年目を迎えました。地域の皆さま、ご支援いただいた皆さまに感謝を込めて、楽しい一日を企画しました。ずーっと参加もチョコッとだけ参加もOKです。

…主な内容…

10時開会(15分前からアクセスできます)

第一部 ええげえし20年の歩み～私らしく健やかに!
基調講演「自分らしく生きる～マイケアプラン」
島村八重子氏(全国マイケアプラン・ネットワーク代表)
鼎談「ええげえし始まりの頃～そして今」
菅原代表、横田設立代表、須田事務局長
健康づくり講座①「コロナ渦でのフレイル予防」
金子嘉徳氏(女子栄養大学 教授)

昼休み 12時～13時 YouTube配信「みんなのひと言リレー」
第二部 13時再開～地域で・元気に～楽しく交流♪
健康づくり講座②

「手軽に出来るラジオ体操のマル秘ポイント!」
鈴木大輔氏(NHKテレビ・ラジオ体操指導者、社会福祉法人にじのいえむぎのこ保育園 理事長)
「脳トレクイズ」筑波大附属坂戸高校生とO×クイズ
「私と音楽」見山よし子氏(青葉コーラス指導者)
健康づくり講座③「在宅医療と自分らしい暮らし」
清野恵理子氏(坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室長)
みんなで交流～おしゃべりしよう!

エンディング「ぽんてゴスペル♪」
放課後等デイサービスぽんてキャンパスのみなさん
15時20分 閉会(予定)

問合せ先 049-284-2098(留守電に伝言をお願いします) メール yorai@eegeesi.com

20年目も「地域で・元気に・相返し」

オンライン感謝祭を 開催します！

開催します！

地域の皆さまやご支援いただいた方々、ご協力いただいた関連機関の皆さまに感謝を込めて、20年間の活動を振り返りながら、「よりあい*ええげえし20年目の感謝祭」を開催します。感染拡大防止のため、オンラインでの開催になりますが、どうぞご参加ください。詳細は1ページをごらんください。

たくさんのお会い・地域の輪

よりあい*ええげえしは2001(平成13)年4月に設立し、今年度が20年目になります。

「地域で・元気に・相返し」を合い言葉に、毎週月曜日の「よりの会」で楽しく交流し、たくさんの方々が参加してくださいました(左の一覧表をご覧ください)。

よりあいの会は、お茶とおしゃべり・パソコンサロン・マイケアプランを三本柱に、健康吹き矢・みんなで歌おう・ふんわりパステル画・おそばでおしゃべり・

ハンドベル・季節の行事など好評をいただいたメニューがたくさんあり、地域の皆さまと楽しく交流してきました。

また、講座や学習会も数多く、学び合い気づき合い、地域の皆さまと情報を共有したり、市民力を高め合ってきました。実にたくさんの方々とお会い、知り合い、地域の輪が広がりました。現在は、コロナウイルス感染拡大により、従来と同じような活動は出来なくなりましたが、形を変え、出来ることを模索しながら、今後も「地域で・元気に・相返し」の活動を続けていきたいと願っています。今後もしよろしくお願ひします。

ご参加いただきありがとうございました！

年度別 活動延べ人数 (人)			
参加人数	よりあいの会	それ以外	年間
平成13年度	482	548	1,030
平成14年度	747	649	1,396
平成15年度	778	1,269	2,047
平成16年度	783	1,732	2,515
平成17年度	949	1,347	2,296
平成18年度	1,115	1,293	2,408
平成19年度	909	1,029	1,938
平成20年度	1,063	1,345	2,408
平成21年度	1,005	1,432	2,437
平成22年度	932	1,450	2,382
平成23年度	1,009	1,282	2,291
平成24年度	921	1,935	2,856
平成25年度	898	1,905	2,803
平成26年度	982	1,742	2,724
平成27年度	1,179	1,723	2,902
平成28年度	942	2,094	3,036
平成29年度	1,030	1,953	2,983
平成30年度	974	1,665	2639
令和1年度	841	968	1,809
合計	17,539	27,361	44,900

2001(平成13)年度から2019(令和1)年度まで19年間の活動記録から抜粋しました。延べ人数です。

よりあいの会以外では、会員の自主活動、役員会や運営企画会議、他団体との交流や情報交換その他、多種多様な活動があります。

はるとまさこのマイケアプラン

2001年設立のころ

二十周年記念事業の準備のため以前の資料を見ていたら2001年の活動記録が出てきた。毎週月曜日を活動日にすることを申し合わせて4月にスタートしている。しばらくは勉強会を行い、市外研修に出かけて他市の事例を学び、活動の基礎を固めていた。

6月になって、第1回よりあいの会があり、「お茶とおしゃべりの会」と記録されている。当時の参加者は、ボランティア連絡会登録団体のうち、友愛通信あおい鳥・点訳ボランティアひまわり会・朗読グループカナリア・紙芝居ボラあじさいの会・であいの会ほてと・障害者との交流ボラ四季彩会・拡大写本の会等のメンバー。活動内容が違えばボランティアたちの横のつながりが生まれ、それまでの「〜してあげるボランティア」ではなく、お互いを大切に想う交流活動が始まった。ひとり一人を大切に、みんなで企画し、お互いの意見を聞き合う姿勢は今も継続中！お互いさまに相返しの「よりあい*ええげえし」の活動はこれからも続いていく。

(須田正子)

オンラインよりあいの会 毎週月曜日の楽しいおしゃべり

令和2年度坂戸市家族介護教室協力事業として
マイケアプラン楽習会を行いました。



オンライン講座◆マイケアプラン楽習会◆ 高齢になっても自分らしく暮らすために

11月23日(月)オンラインよりあいの会は、島村八重子氏(全国マイケアプラン・ネットワーク代表)をゲストに迎え、分りやすい事例を含めた「高齢になっても自分らしく暮らすために」の講話から始まり

マイケアプランと

は、介護が必要になっても自分の暮らしを自分で組み立て続けられるよう今のうちから考えておくこと。その人らしい暮らしのプランとは、一人一人の「これまで」と「今の暮らし」の中にある、そして、最後まで自分らしく暮らすために「ケアプランを立てるといふこと」を通じて、制度だけではない「マイケアプラン」を学ぶ事が大事、等の熱い思

マイケアプランは「これまでの人生」「私はこうありたい」を土台にする

↑資料を共有しながら分りやすく！
初参加の方も多く26名が参加↓



いをお聞きしました。その後、横田設立代表との対談へと続き、ええげえしとマイケアプランの重なる所を振り返りました。後半は少人数のグループに分かれ意見交換をしました。高齢期こそ自

分らしく暮らすために、これまでの人生・私はこうありたいを考えることが大切と知り、初参加の方からは「目からうろこ」との感想がありました。

ZOOMおしゃべり会

始めました!

♡♡ZOOM初心者大歓迎♡♡

「ええげえしZOOMおしゃべり会」がスタートしています。ZOOMに興味があるけれども

どうすればいいのかな、オンラインってどうなっているの、パソコンでなくてもできるのかな等々、初めてならではの心配があります。そこで、毎週月曜日のオンラインよりあいの会とは別に、初めてでも気軽に参加出来る「ZOOMおしゃべり会」が始まっています。初心者向けで少人数のZOOMミーティングです。どうぞご参加ください。

オンラインでいろいろな交流 高校生とクリスマス交流会

12月12日(土)、筑波大附属坂戸高校一年生との交流は今回が3回目。高校生発案のしりとりや○×クイズでは、ホワイトボード、ブレイクアウトセッション、反応などZOOM機能を使う取り入れてあり、高校生たちの企画力に感心するばかり。一同あたまをひねりながらも、たくさん笑って楽しい時間を過ごしました。

新年初は「民話の語り」

1月11日(月)、新年初のオンラインよりあいの会は24名が参加し、にこやかに顔合わせをしました。今年の抱負など聴き合った後、荒井澄子さんによる民話の語りが始まりました。

今回はお正月にふさわしく「十二支のお話し」。ネズミが一番で牛が二番目その次は…? 十二支の順番にも訳けがあり、動物たちと神様のやりとりも面白く、味わいのある方言での語りはしみじみ心に広がりました。

よりあいの会 これからの予定

参加費：無料
テーマは毎回変わります。

毎週オンラインよりあいの会をおこなっています。

月曜日：午前10時～11時30分(予定)

1月	18(月)	坂戸市中央第一地域包括支援センターのお話を聞こう・ほか
	25(月)	ZOOM機能のいろいろを体験・その他
2月	1(月)	オンラインでできる「座位でのエクササイズ」 講師：田畑佑佳氏 (女子栄養大学実践運動方法学研究室)
	8(月)	トークゲスト未定
	15(月)	トークゲスト未定
	22(月)	トークゲスト未定
	27(土)	20周年記念事業 1ページをご覧ください
3月	毎週月曜日のオンラインよりあいの会の予定(テーマやトークゲスト)についてはお問い合わせください。	

ゲストやテーマは決まり次第お知らせします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来のよりあいの会は休止しています。
現在は、毎週月曜日(午前10時～11時30分)にZOOMによる「オンラインよりあいの会」を行っています。

★オンラインよりあいの会に参加しませんか

パソコン・スマホ・タブレット等を使って、自宅に居ながら参加できます。ウェブ会議(ビデオ会議・オンライン会議)のためのツール「ZOOM」(ズーム)とい

オンラインよりあいの会は、Web会議ツール「ZOOM」を使用します。画面を通してミーティング会議(おしゃべり)ができる無料ソフトです。自宅に居ながら参加できます。パソコン・タブレット・スマートフォンで参加できます。



関心のある方のご連絡をお待ちしています。

《連絡先》電話：049-284-2098(留守電に伝言を！)

メール: yoriai@eegeesi.com

うソフトを使います。初めにZOOMのインストールが必要ですが、その後の参加方法はわりあい簡単です。
どなたでも参加

ご連絡をお待ちしています。

できますので、ご連絡をお待ちしています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、坂戸市公共施設は3月31日までに閉館されます。

編集局だより



新年のあいさつが交わされる年頭ではありますが、コロナウイルス感染拡大の収束が見通せない状況の中、静かなお正月を過ごされた方が多いのではないのでしょうか。そして1月7日には、新型インフルエンザ対策特別措置法を根拠とする緊急事態宣言が首都圏の一都三県に発出されました。坂戸市でも陽性者が増え続け市内すべての公共施設が閉鎖となりました。今は感染しないことを第一に、これまでのつながりを大切に温めながら、また寄り合える日が来るのを待ちましょう。それまで皆さま、どうぞお元気で！

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