

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130号 2021年7月12日(月)発行

発行者 よりあい\*ええげえし

活動 埼玉県坂戸市地域交流ボランティア

E-mail yoriai@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。

## よりあいの会と オンラインよりあいの会

オンラインよりあいの会の他に、今年度から、月に一度の割合で対面式のよりあいの会を行なうことになりました。オンラインに馴染みのない地域の方々にもご参加いただきたいと願い、5月と6月、それぞれ1回ずつ実施しました。

しばらくは同様の方法で「よりあいの会」をおこなっていきます。(感染状況によつて変更もあります。)

☆  
新方式となったよりあいの会は、5月6月とも、「YouTube『みんなの一言リレー』鑑賞会」を行ないました。

2月に行なつた20年目の感謝祭オンラインよりあいの会スペシャルでビデオ参加していただいた地域の方々に、その映像を鑑賞して頂きました。

以前のようなおしゃべりを楽しむ体制ではないけれど、それでも実際に会えるのは嬉しいものです。久しぶりの顔合わせに笑顔がはじけました。

坂戸市福祉センター会議室にて。(5/17)  
席の間隔を空け、時々換気をしました。



会場に設置したパソコンの前に移動し、自宅からZOOM参加した会員とおしゃべりしました。



(予定は4頁を参照してください。)

### 少人数で、久しぶりの「よりあいの会」

5月17日(月)、少人数・短時間で「よりあいの会」を行ないました。

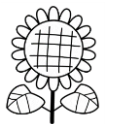
ご自分の映る動画を見て、少し照れながらも、とても嬉しそうでした。ZOOMも同時に開き、自宅からアクセスした会員が画面の向こう側からエールを送りました。参加者の方も少しだけパソコンの前に座り、ZOOMの初体験をしました!

よりあいの会は参加人数が限られるため、予約制となります。ご協力をお願いします。

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

# ZOOMで交流「オンラインよりあいの会」 楽しい企画がいっぱいZOOMで出来るいろいろ！



毎週月曜日(月3回)の「オンラインよりあいの会」は、トークゲストのレクチャーがあったり、会員の発想で新しい取り組みが始まったり…。おしゃべりしながら楽しいひとときを一緒に！

## 会員の発案で始めました BOOKサロン

5月24日と6月14日は新企画の「BOOKサロン」を行いました。紹介したいと思う書籍を持ち寄って話題提供してもらいました。

5月は、『グレートジャーニー人類400万年の旅』を読んだ。時空を超え、地球を一巡りする壮大な旅の物語が紹介されて、日本人の生き方や自分の生き方を考えるきっかけになった、との感想もありました。

6月の第2回目は、ロバート・ウォールディングが『人生を幸せにするのは何？ 最も長期に渡る幸福の研究から』を基に、「人をしあわせにするのは何ですか」のグループワークも取り入れて、みんなで話し合いました。

た。研究結果のひとつの「孤独は害となる(家族・友達・コミュニティとよく繋がっている人ほどしあわせ)」が印象的でした。ブレイクアウトセッションで少人数に分かれてのグループワークも取り入れられました。少人数での話し合いにより様々な感想が導き出されました。違うジャンルに触れることが出来、改めて本っていいなあと感じました。

## 坂戸市「元気にし隊」出前講座 ZOOMで楽しく運動

6月7日は「元気にし隊」の中垣順子氏のご指導で楽しく身体を動かしました。

始めに、「元気にし隊」の活動の紹介もあり、市民みんなの健康づくりについて関心を深め、その後、画面越しに運動をし

した。

まずは、タオルを効果的に使った運動でした。タオルを斜めに使って、両端を軽く持ち、引張るように上へ下へ、斜めに音楽に乗せて身体を動かすと、普段の動きとは違って、いろいろなところがストレッチされます。次には、マスク生活で浅くなつた呼吸を助けるような腹式呼吸と胸式呼吸を丁寧に、そして音楽に乗ってリズムカルに！

前屈みになりがちで縮こまつた身体が活性化しました。

呼吸は、ゆっくり吐き切るこゝとが大事と聞き、コロナ禍のマスク生活に役立ちそうです。中垣さんの笑顔とリズムカルな声掛けで、楽しく運動ができました。



「元気にし隊」は、市民の健康づくりを市と共に考え、坂戸市健康なまちづくり計画の推進、実践活動を自ら行っているボランティア団体です。

## ZOOMで折り紙を楽しもう！

6月28日は、折り紙講師の平田由紀子氏に折り紙を教えてくださいました。昨年7月に続く2度目の登場です。

まずは指の関節をもみほぐし準備運動をしてから。準備は大仕事！新聞紙で作る「帽子」は、大きいので苦戦しましたが、丁寧に繰り返し教えていただき全員が仕上げる事が出来ました。

「帽子」は、つばの広がり具合や、てっぺんの折り返しなど、みんな違ってそれぞれ個性がでました。





### ZOOMで聴く「民話の語り」

7月5日、荒井澄子さんの語りで、「江差のとつくり岩」「つるかめ」をお聞きしました。

「むかあしむかしのずうーっと昔の話しだあ……」で始まる民話に思わず引き込まれました。

故郷の方言で語られる民話に、心がホッコリしました。

### 水曜日の午後は、パソコン倶楽部とZOOMおしゃべり会

#### 会員による自主活動 パソコン倶楽部

会員による自主活動のうち、パソコン倶楽部はオンラインで継続しています。毎週水曜日午後に、エクセルその他を会員同士で学び合っています。正会員・準会員ならではの、まさに自主活動ですね。

#### 地域の方どなたでも ZOOMおしゃべり会

毎週水曜日午後3時から「ええげえしZOOMおしゃべり会」を行なっています。見聞きしたこと感じたこと、それぞれの得意分野を聴きあったり、画面越しに顔を合わせておしゃべりを楽しんでいます。お休みするのも、途中退席もOK!どなたでもご参加いただけます。(参加費無料) 体調やご都合に合わせて自由にご参加ください。楽しくおしゃべりしましょう!



### ZOOMを体験しませんか?

オンラインよりあいの会とZOOMおしゃべり会は、ウェブ会議ツール「ZOOM」を使用します。画面を通しておしゃべりができる無料ソフトです。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。



「オンラインよりあいの会」に参加希望の方はメールでお申し込みください。招待URLをお送りします。

メール申し込み先  
[yoriai@eegeesi.com](mailto:yoriai@eegeesi.com)

「よりあいの会」は、新型コロナ感染対策のため少人数の募集になりますので、当面は予約制といたします。ご理解の程よろしくお願ひいたします。

### はるとまさこのマイケアプラン

#### 大切な情報リテラシー

オンラインよりあいの会を続けて一年以上が経った。今ではZOOMの扱いにも慣れて、毎回スムーズに会がスタートする。はじめのひとりで全員が声を発して、その日のプログラムを楽しんでいる。「ZOOMなんてできるかなあ」「慣れれば大丈夫だからやってみようよ」と声を掛け合って始めた頃が懐かしい。よりあい\*ええげえしらしく、交流したり学び合ったり、他団体の参加があったり、「地域で・元氣

に・相返し」がオンライン上でなごやかに展開している。水曜日のZOOMおしゃべり会も半年以上継続しており、見聞きしたこと感じたこと、そして参加者同士の得意分野を披露し合ったり。おしゃべりという名の知恵の交換をしている。

どちらも情報社会に必須ともいえる情報リテラシー、情報モラルが程よく守られ、心地よいひとときとなっている。お互いさまの関係づくりはネット上でも健在です。

(須田正子)

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**

オンラインよりあいの会【参加費無料】

よりあいの会：約10名(担当含め)・予約制【参加費実費】

7月	12(月)	よりあいの会:予約募集2名 【参加費実費:100円】	10時~11時10分 福祉センター1階ボランティアビューロー 「ええげえし流ZOOM」を体験してみよう
	19(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …Zoomで一緒に歌いましょう! ドルチェオンライン「とふいと一緒に歌おう♪」
	26(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) 「健康づくり講座」健やかな毎日を! 金子嘉徳氏 (女子栄養大学実践運動方法学研究室・教授)
8月	2(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) Zoomグループセッションで楽しく語り合いましょう。 (十文字学園女子大学地域ボランティア活動「プレ体験」協力事業)
	9(月)	オンラインよりあいの会	
	16(月)	夏休み	
	23(月)	夏休み	
	30(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …テーマ募集中
9月	6(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) Zoomグループセッションで楽しく語り合いましょう。 (十文字学園女子大学地域ボランティア活動「プレ体験」協力事業)
	13(月)	よりあいの会:予約募集8名 【参加費実費:100円】	10時~11時10分 坂戸市中央公民館2階会議室B 非接触型「脳活性化ゲームみつつのあ」を楽しもう!
	20(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …テーマ募集中
	27(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …テーマ募集中
10月	4(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …テーマ募集中
	11(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …テーマ募集中
	18(月)	よりあいの会:予約募集8名 【参加費実費:100円】	10時~11時10分 坂戸市中央公民館2階会議室B お楽しみ工房「折り紙」で手先を使って脳も活性化!
	25(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …テーマ募集中

オンラインよりあいの会参加希望の方はメールでお申し込みください。  
招待URLをお送りします。 **メール申し込み: yorai@eegeesi.com**

よりあいの会は、新型コロナウイルス感染対策のため少人数の募集になりますので、  
当面は予約制といたします。ご理解の程よろしく願いいたします。

コロナ感染状況  
その他により予  
定を変更するこ  
とがあります。

**編集局だより**

梅雨末期の豪雨で各地に被害  
が出ています。数十年に一度の  
災害と言われながら毎年同じよ  
うな災害が続きます。

二〇一九年10月の台風と大雨  
で坂戸市でも大きな被害が出た  
のは記憶に新しく、恒例のよさ  
こい祭りや福祉であいの広場な  
どの行事が次々に中止になりま  
した。翌二〇二〇年はコロナ禍  
となり、行事はもとより、外出  
もままならない日常を送るよう  
になりました。そして籠もりが  
ちの日々が長期化しています。

こんな時だからこそ人とのつ  
ながりが一層大切だと思いま  
す。ええげえし新聞を手につ  
て頂き、変わらぬご縁を感じて  
頂ければ嬉しいです。

暑中お見舞い  
申し上げます

