

地域で・元気に・相返し

# よりあい\*ええげえし

相返し(あいがえし)=ええげえし(秩父地方の方言から)

第 133号 2023年 2月 1日(水)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。



楽しかったね!

参加者の感想は次ページへ

広いホールで間隔を空けて座り、換気をしながら。マスクをしたままでしたが、楽しく歌いました。

令和 4年 12月 12日(月)、オルモ 3階のホールで「みんなで歌おう ♪」を行ないました。2019年 11月以来、3年ぶりとなりました。見山よし子氏の指揮、牧内寛子氏のピアノ伴奏で、朧月夜・サツちゃん・浜べのうた・埴生の宿・ふるさと…、次から次に 18曲を歌いあげ、40名の伸びやかな歌声が響き渡りました。久しぶりにみんなで歌うことができて、とても好評でした!

元気印サロン  
「みんなで歌おう♪」

事前の申込みをお願いします!

## お知らせ

よりあいの会 参加費  
いずれも 100円

### 元気印サロン 紙芝居を楽しもう!

日時: 2月 13日(月) 10時~11時 30分

場所: 坂戸市中央公民館 2階B

定員: 15名

出演: 紙芝居グループあじさいの会  
心に響く紙芝居をご一緒にいかがですか。

### パソコンサロン ZOOM体験サロン

日時: 4月 10日(月) 10時~11時 30分

場所: 坂戸市福祉センター 2階会議室

募集: 5名 (ZOOM初心者)

会場で顔を合わせながら、一緒に Zoom を体験しましょう。ノートパソコン・スマホをお持ちの方はご持参ください。手ぶらでも大丈夫! 教えられたり教えたり。

※オンライン併用です。Zoom で参加できる方はご自宅から参加できます。

### 元気印サロン ラジオ体操をもっと知ろう!

日時: 3月 13日(月) 10時~11時 30分

場所: オルモ 2階 情報研修室 定員: 25名

講師: 鈴木大輔氏 (NHK テレビ・ラジオ体操指導者、むぎのこ保育園理事長)

体操のお兄さんとして NHK テレビ・ラジオで活躍中! みんなで一緒に身体を動かして、ラジオ体操で健康づくりを目指しましょう!

※動きやすい服装で。飲物をご持参ください。

### 元気印サロン ふんわりパステル画

日時: 3月 20日(月) 10時~11時 30分

場所: 坂戸市中央公民館 2階B

定員: 15名

パステルの優しい色を重ねて春を描きましょう。綿で描く手法で誰れでも素敵に!

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

対面でもオンラインでも会うと楽しい！笑顔満載！

「みんなで歌おう♪」  
～参加者の感想より～  
(前ページより続き)

久しぶりに、心から大きな声が出せ、すっきりしました。どれも知っている歌で、小学生の頃を思い出したりもしました。又言葉の美しさも感じながら歌えました。途中での先生のお話しも良かったです。久しぶりに声を出せて、幸せな気分になりました。曲もなつかしいものばかり。歌との思い出が次々思い出されて、涙が出るほどに懐かしくて、いい時が過ぎました。楽しかった。発散できました。声をだすのは心身に良いですね。

よいあいの会

・曲の解説をしていただき、意味も解らず歌っていた曲も親しめました。歌もなつかし、みなさんに会えたこともなつかし。

脳活性化ゲームで笑顔いっぱい

令和5年1月16日(月)、新年初のよりあいの会は、坂戸市中央公民館で「脳活性化ゲームみつつのあ」を楽しみました。左右ちがう動きで手や指や腕を動かすと、出来たり出来なかつたり。思わず笑いが巻き起こります。あれっ？と思った時は脳が活性化している時ですね。

後半は「回転しりとり」、ことば遊び「手作りビンゴ」でした。しりとりのはじめの文字に繋げなくてはならないので頭もフル回転！ことば遊びはおせち料理の名前集め。次々に出て、まるでご馳走を味わったかのようでした。あかるく・あたまを使って・あきらめない「みつつのあ」で、みんな繋がって楽しく新年のひとときを過ごしました。



オンラインよいあいの会

坂戸市職員出前講座  
坂戸市の高齢者福祉サービス  
～申請から利用方法～

令和4年11月28日(月)は、坂戸市職員出前講座「高齢者福祉サービスの利用方法」

をオンライン(ZOOM)でこない、高齢になっても地域で孤立しないよう「地域で・元気に・自分らしく生きる」を目指し、坂戸市の高齢者福祉サービスについて学びました。高齢者福祉課職員阿部氏は、坂戸市のホームページを活用しながら説明され、



坂戸市HPには、市民バス特別乗車証・ふれあい入浴補助券・緊急時通報システム・紙おむつ等の給付・移送支援サービス・訪問理容サービス・寝具消毒サービス・ふれあい収集、他にも。調べてみましょう。

後半の質問にも丁寧に答えてくださいました。必要なことができたなら、検索したり市役所に問いあわせたり活用していきましょう。

オンラインならではの楽しさ！  
みんなで交流しましょう

オンラインよりあいの会では、ゲストを迎えて学び合ったり、ZOOMに備わっている便利な機能を楽しんだりしています。画面の切り替えやチャット、スポットライト…。小人数のグループに分かれるブレイクアウトセッションでは、組み合わせを換えたりしながらおしゃべりに花を咲かせます。ZOOMに慣れている人も初めての人もみんなで楽しむことができます。また、ならていぶサロンでは会員の物語(ナラティブ)を聴き合っています。意外な一面に気づかされたり。じっくり聞き合えるのもZOOMならではの。寒い日も雨の日も、調子がイマイチの時も自宅から参加できるのは何よりの利点ですね。

### 坂戸市「市民活動フェア」のお知らせ

～踏み出そう！仲間づくり・地域づくり～

日時：3月18日(土) 10時～14時30分

会場：にっさい地域交流センター

〈スケジュール〉

- 10:00 開始
- 14:30 展示・体験終了
- 14:40 参加団体フィナーレ  
(多目的ホール)
- 15:00 終了・片付け

市民活動団体が  
勢揃い！  
クイズラリー・  
展示・体験・販  
売・ステージ発  
表等

※よりあい\*ええげえしブースは2階美術工芸室です。パステル画体験コーナーを担当します。

#### ふんわりパステル画体験コーナー

「虹を描こう」15分ずつ4回行ないます。

(午前2回、午後2回)

10:45～11:00、11:15～11:30

13:00～13:15、13:30～13:45

ふんわり癒やしのひとときをご一緒に！

### ZOOMを体験しませんか？

**オンライン ZOOMおしゃべり会**  
どなたでも参加できます

ZOOMおしゃべり会は自由なおしゃべりの場です。テーマを設けず身近な出来事や趣味のこと、身近な情報など、楽しくお話ししています。

毎週水曜日午後3時～4時30分です。遅れて参加も、途中退席もOK！

**オンライン パソコン倶楽部**

オンラインへのアクセスが心配な方はご相談ください。

毎週水曜日午後1時30分～3時は、会員有志によるパソコン倶楽部がオンラインで行なわれています。エクセルで表計算・ワードの使い方など、会員同士で学び合っています。

お仲間になっって一緒に学びませんか。



### はるとまさこのマイケアプラン

鶴ヶ島市社協の「介護者のつどい」でマイケアプランについてお話しをさせて頂いた。介護やマイケアプランに関心を持っている方たちに向けてのオンライン学習会で、限られた時間の中でお伝えするのは、やはり、自分らしい暮らしのためのマイケアプランということ。

ケアプランは、介護保険サービスを利用する際に作成する計画書のこと、介護サービスを受けるにはとても大事。専門職であるケアマネジャー(介護支援専門員)が作成する場合ほとんどだけ、自分で作成し手続きをすることもできる。ケアプランの自己作成(セルフケアプラン)といわれるもの。

#### 自分らしい暮らしのためのマイケアプラン

マイケアプランはもっと広いもので、自己作成かケアマネ作成かということよりも、自分の暮らしを真剣に考えてプランをたてているかどうか大切。

ケアプランをたてる過程で、利用者が真剣に考えて主体的に根拠のあるプランをたてること、自らきちんと考えてサービスを選び、事業者を選ぶこと。ケアマネジャーに情報をもらい、一緒に考えたりするのも含めてマイケアプランだ。

認知症になっても、重介護になっても、最期まで自分らしい暮らし・人生を送れるよう準備しておくためのマイケアプラン。ええげえしでもお馴染みの「地域で・元気に・自分らしく生きる」ためのマイケアプランは、今、もう始まっているものだから。

(須田正子)

### 対面も楽しく！

オンラインも魅力だけれど、直接会えるのはやはり嬉しいもの。よりあい\*ええげえしでは、月に一度の割合で対面の「よりあいの会」を行なっています。

間隔を開ける・手指消毒・換気・体調管理など気をつけて、楽しい交流をしていきましょう。

会える時間も大切に！



narrative (ナラティブ) とは、英語で「物語」「話術」などを意味する単語。ストーリーとは異なる用語として用いられる。(ウィキペディアより引用)

※よりあい\*ええげえしでは平仮名にしています。

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：予約制・人数制限あり【参加費実費】

2023 (令5)  2月	5(日)	オンラインなるほど勉強会 予約募集のみ【参加費無料】	10時～11時30分 (Zoom) ユマニチュードキャラバン 「ユマニチュードを学ぼう～優しさを伝えるケア技術～」
	6(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) マイケアプラン楽習会「自分らしい暮らしのために」ユマニチュードの振り返りも。 5日に参加できない方は是非この日にご参加ください。
	13(月)	よりあいの会 坂戸市中央公民館 2階B	10時～11時30分 予約募集 15名【参加費実費：100円】 「紙芝居を楽しもう！」～紙芝居グループあじさいの会～ ※事前の申込みをお願いします。
	20(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) 「Zoomの機能を楽しもう」Zoomには楽しく役立つ機能がたくさんあります。体験してみませんか。
	27(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) 「ならていぶサロン」 どなたの物語＝ナラティブが聴けるでしょうか、お楽しみに！
3月	6(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) 「Zoomの機能を楽しもう」
	13(月)	元気印サロン「ラジオ体操をもっと知ろう！」 オルモ 2階情報研修室	10時～11時30分 予約募集 20名【参加費実費：100円】 体操指導：鈴木大輔氏 (NHKテレビ・ラジオ体操指導者) ※事前の申込みをお願いします。
	18(土)	坂戸市「市民活動フェア」 につきい地域交流センター	10時～14時30分 市民活動団体による展示・販売・ステージ発表・体験。パステル画体験コーナーも担当します。
	20(月)	よりあいの会 坂戸市中央公民館 2階B	10時～11時30分 予約募集 15名【参加費実費：100円】 「ふんわりパステル画～春を描く」誰でも易しく描けます！ ※事前の申込みをお願いします。
	27(月)	春休み (総会準備のためよりあいの会・オンラインよりあいの会はお休みです。)	
4月	3(月)	2023年度オンライン総会	10時～12時 (Zoom)
	10(月)	よりあいの会 坂戸市福祉センター2階	10時～11時30分 予約募集 5名【参加費実費：100円】 「パソコンサロン～一緒に Zoom を体験しよう」ノートパソコン・スマホ等持ち寄って、教えられたり教えたり。手ぶらでもOK!
	17(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) 「Zoomの機能を楽しもう」
	24(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) 「ならていぶサロン」

「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**



一月下旬から日本列島は10年に一度という最強寒波に見舞われ、積雪による被害、高速道路や電車の立ち往生などが報じられました。水道管の凍結防止、ヒートショック予防等にあたふた！でも、日脚が延びて、陽の光も強くなってきました。春が来るまであと少し。それまで元気に楽しく過ごしましょう。

**編集局だより**



感染状況により予定を変更することがあります。

対面の「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。当面は事前予約制といたしますので、お近くの会員までお申し出ください。

「ZOOM おしゃべり会」を毎週水曜日午後3時から行なっています。詳細はお問い合わせを。

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