

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 134 号 2023年 4月 17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。

**今年度もよろしく願います！
2023年度 オンライン総会終了**

4月3日の総会から新年度がスタートしました。

2023年度総会の前には、いつものオンラインよりあいの会と同じように会員のひとことからはじめました。楽しい情報の宝庫が、この一言の中に詰まっています、これがええげえしの良さであることを実感した時間でした。

今年度はコロナの状況もだいぶ緩和されたので、注意をしながら、皆さんと直接会って交流できる機会を少しずつ増やしていけたらと思っております。皆さんの元気を肌で感じ、他愛もない話や冗談を言って笑いあえる日常が早く戻ってくることを願いつつ。

今年度もたくさんのご参加をお待ちしています。

よりあい*ええげえし代表 菅原由紀子

《報告》総会はオンラインで行ない、2022年度事業報告、決算報告及び監査報告のあと、2023年度役員を選任、事業計画、予算それぞれの案が提案されました。全ての議事が承認され、新年度のスタートです。

総会資料の表紙は、会員が

Wordで描いた色とりどりの「すみれ」が飾りました。



事前の申込みをお願いします！

お知らせ

よりあいの会・元気印サロン 民話の語り

日時：5月8日(月)
10時~11時30分
場所：坂戸市中央公民館
2階B

参加費：100円
荒井澄子さんによる民話の語りを聴きます。味わい深い民話の世界を楽しみましょう！

よりあいの会・元気印サロン 紙芝居を楽しもう！

日時：6月12日(月)
10時~11時30分
場所：福祉センター会議室
参加費：100円

出演：紙芝居グループ
あじさいの会
あじさいの会による紙芝居の上演。どんなお話しが聴けるでしょうか？お楽しみに！

オンラインよりあいの会 ZOOMでなるほど勉強会

日時：4月24日(月)10時~12時
「今知りたい！コロナウイルス感染症5類への道」
講師：清野恵理子氏（坂戸鶴ヶ島
医師会在宅医療相談室）

日時：5月15日(月)10時~12時
「防犯講話」
講師：西入間警察 生活安全課職員
近隣でも増えている詐欺被害！あなたは大丈夫？

ちょっと先のご案内…今から予定に入れておいてくださいネ。

- ☆「みんなで歌おう♪」7月24日(月)10:00~11:30 オルモホール
- ☆「お茶でおしゃべり」9月25日(月)10:00~11:30 オルモギャラリー

参加募集は次号で！

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

対面でもオンラインでも 会うと楽しい！笑顔満載！

2月 紙芝居を楽しみました！



2月13日のよりあいの会は坂戸市中央公民館で、紙芝居ボランティアのア「あじさいの会」による紙芝居の数々を堪能しました。

拍子木が鳴り渡って、始まり始まり〜！

手作り紙芝居「ありがたうモルちゃん」、戦争の悲しみ「のぼら」、参加型紙芝居「おもしろ星座めぐり」や、「となりのさくら」

よいあいの会

「だんごひよいひよい」など、楽しい演目、考えさせられるお話し、思わず身体が反応してしまいう参加型など、いろいろ紙芝居を楽しませて

3月 ラジオ体操をもっと知ろう



3月13日はオルモ情報研修室で、ラジオ体操を通じて身体を動かす大切さ・意味を楽しく学びました。
NHKテレビ・ラジオ体操指導者でもあり、むぎのこ保育園福祉法人にじのいえ理事長でも

頂きました。

楽しかった、ホッコリした、生の声で聴けて良かった等の感想があり、対面の良さを存分に味わいました。

☆あじさいの会の紙芝居は6月にもあります。お楽しみに！

パソコンサロン「ZOOM体験サロン」
一対一のサポートでオンライン初体験！

4月

初めてのZOOM体験

ある鈴木大輔氏にご指導頂き、椅子に座ったままでもできる体操を中心に、みんなで身体を動かしました。強めのグーチョキパーで手や指の動きを活発に、そして、腕・身体・足と運動域が広がって行きます。
手の器用性、協調運動、下肢強化、綱引き動作、時に立ち上がるなど、一汗かきました。
お馴染みのラジオ体操も、一つ一つの動きを詳しく教えて頂いたことで、ちゃんと動かすと効果があると実感！ラジオ体操の意義を改めて感じました。

4月10日、福祉センターでパソコンサロンを行いました。コロナ禍以前は月に一度やっていたパソコンサロンですが、実に3年ぶりです。
ZOOMが初めての方、まだ慣れていない方5名が参加され



それぞれのパソコンやスマホでZOOM入室！

ました。サポーターには地域の事業所の方など3名の方が協力してくださいました。

持参したパソコンやスマートフォンを使って5人全員がZOOMで入室することができ、オンライン参加で待ち構えていた会員たちと画面越しにおしゃべりしました。オンラインで繋がることができてみんな嬉しくなりました。次にはご自宅から参加出来るかもしれませんね。

オンラインでも対面でも楽しく交流できるよ！これからも工夫していきたいと思います。



オンライン よいあいの会

オンラインよりあいの会は月に3回。ZOOMの様々な機能を楽しんだり、オンラインミニ講座で学んだり、楽しい企画がいろいろあります。

オンラインなるほど勉強会 「ユマニチュード」を学ぶ



「ユマニチュードを学ぼう」優しさを伝えるケア技術」を2月5日(日曜)

にオンラインで行ないました。日本ユマニチュード学会キヤラバン交流会の一環で、担当インストラクター高橋美佐子氏のお話を聞き、学び合いました。

ケアの技法であるユマニチュードの4つの要素は、「見る」「話す」「触れる」「立つ」だそうです。そして、「やさしさを伝えるため

坂戸市「市民活動フェア」で 展示・体験コーナーを担当しました ～踏み出そう！仲間づくり・地域づくり～

3月18日(土)、につさい地域交流センター全館を使って3年ぶりの開催でした。

よりあい*ええげえしブースは2階美術工芸室で活動内容をパネル展示し、ふんわりパステル画体験コーナーを担当しました。

雨にもかかわらず参加者が多く訪れ、クイズラリーを楽しみながら、市民活動団体のブースを巡っていました。アチコチで交流の輪が広がっていました。

ふんわりパステル画で「虹を描く」体験コーナーは大勢の体験者で賑わいました。

ふわふわと綿で描く手法を楽しんでいただきました。



はるとまさこのマイケアプラン

今から、これから

新型コロナウイルスの発生から3年余り、感染法上の分類が「5類」に引き下げられるとか。この3年間で、いろいろなこと

が変わった。「新しい生活様式」や、密閉・密集・密接の「3密」などがさかんにいわれ、一人ひとりが基本的感染対策をするようになって、それまでの暮らしのあり様が変わらざるを得なくなった。

マンションの一室で楽しく寄り合っていたよりあいの会も休止となって、活動拠点も活用できなくなりました。集まってふれあつて、同じ体験を共有しながら笑いつけて過ごした20歳と、この

オンライン パソコン倶楽部

水曜日午後1時30分～3時、会員同士の学びの場です。お仲間になりませんか。

オンライン

ZOOMおしゃべり会

どなたでも参加できます

水曜日午後3時～4時30分。自由におしゃべりを楽しんでいただけます。誰でも参加出来ます！



3年間の違いはとても大きい。そして、それに慣れてしまった私たち。オンラインを活用して、つながりを絶やさない工夫をしてきたけれど、以前のように楽しく寄り合う実感とは遠い。でも、「閉じこもらず、誰もが・地域で・元気に・自分らしく生きる」というええげえしの目指すところは形を変えて生き続けている。

3年間でそれぞれ年齢を重ねて、身体的にも家庭事情も変化の時期を迎えている。今からが、自分らしい暮らしの「マイケアプラン」が本番となる。

(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

よりあいの会【参加費実費】事前申込みを！
オンラインよりあいの会【参加費無料】



4 月	17 日(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」 ブレイクアウトルームや画面共有、その他にもいろいろ
	24 日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 (Zoom) なるほど勉強会「今知りたい！コロナウイルス感染症 5 類への道」 清野恵理子氏 (坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室) これからに備えてお聞きしましょう。
5 月	1 日(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」 チャット、リアクション、ブレイクアウトルーム、その他
	8 日(月)	よりあいの会 坂戸市中央公民館 2 階 B	10 時～11 時 30 分 「民話の語り」【参加費実費：100 円】 荒井澄子さんによる民話の語りをお聴きします。味わい深い民話の世界を楽しみましょう！
	15 日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 (Zoom) 「防犯講話」西入間警察生活安全課職員の講話です。「自分の身は自分で守る」ために出来る事は？
	22 日(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」誰の物語でしょう？
	29 日(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」
6 月	5 日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 (Zoom) 「リズムに乗って楽しく健康体操」 軽やかなリズムで気持ちも身体もウキウキ♪ご一緒に！
	12 日(月)	よりあいの会・Zoom 併用 福祉センター 2 階会議室	10 時～11 時 30 分 「紙芝居を楽しもう！」【参加費実費：100 円】 あじさいの会による紙芝居。どんなお話しが聴けるでしょうか！
	19 日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 (Zoom) …内容未定 (決まり次第お知らせします)
	26 日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 (Zoom) …内容未定 (決まり次第お知らせします)
予告	<p>【ちょっと先のご案内】…次号で参加募集をします。今からご予約に入れてくださいネ！</p> <p>7 月 24 日 (月) 10:00～11:30 オルモホール「みんなで歌おう♪」</p> <p>9 月 25 日 (月) 10:00～11:30 オルモギャラリー 1・2・3 「お茶でおしゃべり」</p>		

参加募集は次号で！

「オンラインよりあいの会」参加希望のかた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: yoriai@eegeesi.com

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」は事前の申込みをお願いします。メール・電話又はお近くの会員まで！

例年より早く桜が満開になった 3 月。そして 4 月になつて、咲き急ぐように春と初夏の花々が競い合っています。早くも新緑がまぶしい季節の到来です。
お出かけしやすい気候になりました。交流する場面も増えそうです。足下に気をつけながら、感染にも配慮して、よりあいの会にいらつしゃいませんか。
そして、オンラインよりあいの会にも是非ご参加ください。
楽しい交流をご一緒に！

編集局だより



「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。
どなたでも参加出来ます。楽しくおしゃべりしましょう。

