

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138号

2024年2月7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・能登半島地震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。

予定は変更する
場合があります。

よりの会の お知らせ

対面のよりの会の会
は事前の申込みを
お願いします!

リズムに乗って 軽やかリズム体操

日時 2月26日(月)
10時00分~11時30分
場所 オルモ情報研修室
参加費100円 定員30名

運動指導 中垣 順子氏

軽快なリズムの音楽に乗って、思わず身体が動き出す♪心身をリラックスさせて、楽しみながら健康づくり!誰でもできる体操です。動きやすい服装でおいでください。

※タオルか手ぬぐい(普通の長さ)と飲物をご持参ください。

※参加費は実費(会場費、材料費、保険代など)です。

.....♡.....

2024年度は、対面のよりの会を月3回、オンラインよりの会を月1回の予定です。

.....♡.....

水曜日には、パソコン倶楽部(会員・準会員向け)、ズームおしゃべり会(地域の方向け)があります。

紙芝居を楽しもう!

日時 3月11日(月)
10時00分~11時30分
場所 中央公民館学級室A
参加費100円 定員25名

出演:紙芝居ボランティア
あじさいの会

坂戸市をはじめ全国で活躍している紙芝居ボランティアあじさいの会による紙芝居の上演です。今回はどんなお話しが聞けるのでしょうか。お楽しみに!

ふんわりパステル画

日時 3月25日(月)
10時00分~11時30分
場所 坂戸市福祉センター
参加費100円 定員25名

赤青黄ピンク色など6色のパステルから様々な新しい色が生まれます。綿で描く手法で、誰でも簡単に描けます。初めてでも大丈夫!癒やしのひとときをご一緒に。

※お道具は用意します。手ぶらでお気軽にご参加ください。



いろいろな 元気印サロンの お知らせ♪

他にも楽しい企画が
いっぱいあります。4ページに
記載の予定欄をご覧くださいね。

みんなで歌おう♪~春の巻

日時 4月22日(月)
10時00分~11時30分
場所 坂戸市文化施設オルモ3階ホール
参加費 300円 定員80名

歌唱指導 見山よし子氏
ピアノ伴奏 牧内 寛子氏



♪春の小川、みどりのそよ風、花など春の歌が一杯♪お腹から声を出してストレス発散!みんなで楽しく歌いましょう!
※歌うときはマスク着用をお願いします。

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

対面でもオンラインでも 会うと楽しい！笑顔満載！

よりあいの会（公共施設利用）もオンラインよりあいの会（ZOOM）も、どちらも楽しい！皆様のご参加をお待ちしています。

なるほど健康講座 「ラジオ体操で健康に！」

令和5年11月20日(月)は、オルモ情報研修室で、NHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔氏による「ラジオ体操を暮らしに活かして健康づくり！」を開催しました。（参加33名）

始めに手指の体操があったのですが、右手と左手で違う動きになると？？ 思うとおりに動かない指や手に笑い声が。次には、ゆっくりとした動きの「みんなの体操」を行いました。これには



指先まで真っ直ぐのびのび～！みんなの体操、ラジオ体操第一のポイントをレクチャーしていただきました。

身体をほぐす役割もあるとのこと。

いよいよラジオ体操第一です。3分で全身を動かすことのできる「ラジオ体操」には、いろいろな健康効果があり、胸を反らす運動、体を前後に曲げる運動、体を回す運動、それぞれのコツも教わりました。

まとめに、鈴木大輔さんの爽やかで元気いっぱいのコールを聞きながら、通しでラジオ体操を行いました。身体もこころもポカポカになりました。

パソコンサロン 「初めてのLINE」挑戦」

令和5年12月11日(月)は、福祉センターでパソコンサロン「初めてのLINEに挑戦！」でした。（参加19名）

LINE(ライン)を初めて経験する人は、サポーターに教わ

特別企画なるほど講座 「健康づくりは運動・食事、そして交流」 女子栄養大学実践運動方法学研究室

令和6年が明けて、初の活動は特別企画でした。女子栄養大学実践運動方法学研究室の金子嘉徳教授のご指導のもと、学生さんたちと健康チェックや運動をしながら交流しました。（参加29名）

1月9日(火)、青空の下、大学正門前に次々と参加者が集まりました。5グループに分かれて待っていると、各グループ毎に担当になる学生さん達が迎えに来て、体育館へと案内してくれました。

骨密度や血圧測定、運動(ストレッチ・エアロバイク)をした後、検査値の記録をいただき、学生さんから総合指導を受けました。一人一人に栄養や運動のアドバイスをしてくださり、その後、学食で栄養バランスのとれたランチをいただきました。どのグループも学生さんと楽しく交流し、美味しく嬉しく、健康になる交流となりました。



りながらスマホの画面を開いて真剣！経験者もQRコードで友達申請をしたり、ライングル



5月のパソコンサロンは、「LINEをもっと知ろう」です。どうぞお楽しみに！

プを作る等、それぞれ集中していました。機種によって違いがあるけれど教えあう等、真剣な中にも和やかな時間でした。誰かとながる楽しさが溢れるひとときでした。気軽なコミュニケーションツールとして活用できたらいいですね。

各団体による展示・体験・発表など

坂戸市 市民活動フェア
~いっしょに始めて
いいまち さかど~

日時：3月23日(土)
10:15~14:30

坂戸市入西地域交流センター

公益的活動の市民団体や社会貢献活動団体による展示、販売、体験、ステージ発表があります。

ええげえしブースは、2階美術工芸室です。展示とふんわりパステル画の体験コーナーを受け持ちます。様々な公益活動団体が大集合！元気な市民活動と出会うチャンス！

♥ 会場でお待ちしています！



十八番(おはこ)ゲーム、ペットボトル空気砲・ボーリングその他、つい真剣に！

元気印サロン
「頭の体操・手の体操」

1月29日(月)、中央公民館で「頭の体操・手の体操」をおこないました。(参加24名)

コロナ禍を経て4年ぶりの開催となり、初めて参加された方も多く、月日の流れを感じまし

オンラインよりあいの会
マイケアプランを学ぶ

た。ペア同士でコーナーを回っておしゃべりも弾みました。最後は全員で輪になってじゃんけんリボン取り！身体も頭も動かして笑顔の一日でした。

2月5日(月)は、島村八重子氏(全国マイケアプラン・ネットワーク代表)のオンライン学習会「最期まで私らしく生きるには？」でした。(参加18名)

義両親の介護の経験で気付いたことや得たこと、全国マイケアプラン・ネットワークの20数年の活動をパワーポイントで分

はるとまさこのマイケアプラン

認知症への備え

昨年6月、「認知症基本法」が公布され、国民みんなが認知症に関する正しい理解を深めていかななくてはならないこと、また共生社会の実現に向かって努力しなくてはならないということが「国民の責務」として定められたことと。そして、右記「マイケアプランを学ぶ」で島村さんがおっしゃったとおり、これからは「認知症への備え」になり、認知症は予防



れきました。また、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」ができた経緯では、認知症当事者たちが発信をし

かりやすく説明。要介護になった時も、ケアプランは人任せにせず、サービスも事業者も自分たちで納得して選ぼう、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、準備しておこう等を語られました。

Zoomおしゃべり会のお誘い

毎週水曜日午後3時~4時30分にZOOMで行なっています。地域の方などたでも参加できます。(参加費無料) 参加希望の方は、メールでご連絡ください。ズームのURLをお送りします。



するものではなく備えておくものという捉え方となった。この法は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」となっていて、名称には「共生社会」が掲げられている。目的には「国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進」とある。私たち一人一人がきちんと考え行動していくことが求められている。(須田正子)

まさこのHP <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】



2月	5日(月)	オンラインよりあいの会 「マイケアプランを学ぼう」	10時～12時 (Zoom) 島村八重子氏 (全国マイケアプラン・ネットワーク代表) 最期まで私らしく生きるには?…終了しました。
	12日(月・祝)	よりあいの会 「お茶でおしゃべり」 【参加費 500円】	10時～11時30分 文化施設オルモ2階ギャラリー1・2 お抹茶の香りと和菓子で早春のお茶席を味わいましょう。椅子とテーブルの席です。定員30名…定員になりました!
	19日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) ズームの機能を楽しもう
	26日(月)	よりあいの会 元気印サロン 「リズム体操」 【参加費 100円】	10時～11時30分 文化施設オルモ情報研修室 講師:中垣順子氏「リズムに乗って軽やか体操」定員30名 動きやすい服装で。タオル・飲物をご持参ください。
3月	4日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom)
	11日(月)	よりあいの会「紙芝居を楽しもう！」 【参加費 100円】	10時～11時30分 中央公民館学級室A 定員25名 紙芝居ボランティアあじさいの会による紙芝居の上演です。今回はどんなお話しが聞けるのでしょうか。お楽しみに!
	18日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) ZOOMでパソコンサロン～Word画像挿入
	23日(土)	坂戸市市民活動フェア	10時～14時30分 入西地域交流センター ええげえしブースは2階美術工芸室 体験(ふんわりパステル画)と展示
	25日(月)	よりあいの会 「ふんわりパステル画」 【参加費 100円】	10時～11時30分 坂戸市福祉センター2階会議室 定員25名 6色から様々な色が生まれます。綿で描く手法で誰でも簡単。初めてでも大丈夫!道具は用意します。お気軽にご参加を!
4月	1日(月)	お休み (総会準備のため)	
	8日(月)	2024年度 総会	10時～11時30分 総会をおこないます。会員は参加してください。坂戸市中央地域交流センターA (旧中央公民館)
	15日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) Zoomでパソコンサロン～メール送迎のエチケット
	22日(月)	よりあいの会 元気印サロン 「みんなで歌おう♪」 【参加費 300円】	10時～11時30分 坂戸市文化施設オルモ3階ホール 指揮指導:見山よし子氏、ピアノ伴奏:牧内寛子氏 定員80名 みんなで楽しく元気に歌いましょう♪ 詳細は1ページ
	29日(月・祝)	お休み	
5月	6日(月・祝)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) Zoomの機能を楽しむ!～ブレイクアウトルーム他
	13日(月)	よりあいの会 なるほど勉強会 「賢い病院のかかり方(仮題)」【参加費 100円】	10時～11時45分 坂戸市中央地域交流センター2階B 坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室 清野恵理子氏 定員30名 坂戸市発行「結び帳」や価値観を問うくじ「おじくじ(御自籤)」も。
	20日(月)	よりあいの会 パソコンサロン 「LINEをもっと知ろう」 【参加費 100円】	10時～11時30分 坂戸市福祉センター2階会議室 前回の「初めてのLINE」に続くLINEシリーズ。もっとLINEを活用してみませんか。LINEが初めての方も大歓迎。定員10名
	27日(月)	よりあいの会 「ハンドベルを楽しもう」 【参加費 100円】	10時～11時30分 坂戸市中央地域交流センター2階B ハンドベルミニ演奏会。体験もできます。易しい曲をみんなで演奏しましょう。息を合せて、豊かな時間を過ごしませんか。

編集局だよりは
お休みします。



問合せ先 049-284-2098
 (担当菅原・留守電に伝言をお願いします)

メール yorai@eegeesi.com
 (担当・事務局須田)
 メールアドレスは正確をお願いします。