

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132号 2022年11月23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。

感染対策をしながら、楽しいひとときを！

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！

対面で
おこない
ます

事前申込みが必要です。お近くの会員にお申し出ください。またはメールで！

日時 2022年12月12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 無料
定員 40名

歌唱指導 見山よし子氏
ピアノ伴奏 牧内 寛子氏

事前の
申込みを
お願いします！

【参加に当たっての注意事項】

- ※マスク着用：マスクをしたままで歌います。
- ※客席は1つ置きで着席していただきます。
(ホール定員148名の約3分の1)
- ※手指の消毒をお願いします。
- ※朝の体調チェックをお願いします。

ホール、ホワイエ、エレベーターホールは飲食禁止。
発熱及び体調が悪い場合は参加を見合わせてください。

感染状況によって予定を変更する場合があります。



お知らせ

坂戸市の高齢者福祉サービスをご存じですか。申請や利用はどのような手順で行うのでしょうか。意外と知らない高齢者福祉サービス。坂戸市高齢者福祉課職員による出前講座と一緒に学びましょう。

日時 2022年11月28日(月)
10時00分～12時00分
場所 オンライン (Zoom)
参加費 無料
講師 坂戸市高齢者福祉課職員

以下のメールアドレス宛てに申し込みください。URLを送ります。
メール申し込み先
 yoriai@eegeesi.com

オンライン 開催

坂戸市の
高齢者福祉サービス
の申請から利用方法について

坂戸市職員出前講座

坂戸市の高齢者福祉サービスって
どうなっているのかな？
自分自身のために学びませんか。

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

対面とオンライン、それぞれの良いところを満喫♪
「よりあいの会」と「オンラインよりあいの会」

令和4年度は、対面式のよりあいの会を月に一度の割合で行なっています。

福祉センターや中央公民館で、おしゃべり写真展・ふんわりパステル画・民話の語り・ハンドベル体験・紙芝居の上演等々。参加人数を少なめに、感染対策をしながら工夫してきました。

時にはオンラインを併用してハイブリッドも試しています。



5月9日 ふんわりパステル画



6月13日 民話の語り オンラインと併用で

よりあいの会

直接会えるのはやはり嬉しいもの。間隔を開ける・手指消毒・換気・体調管理など気をつけて、会える時間も大切に！



9月12日 紙芝居 オンライン併用



7月11日 ハンドベル体験

オンラインよりあいの会



ゲストスピーカーによるオンライン講座、パソコンサロン、ならていぶサロン、Zoomの機能を楽しむ等、オンラインを活かした交流を楽しんでいます。ならていぶサロンは、会員が話題提供者となり、自身のナラティブ(＝物語)を語り、みんなで聴き合います。初めて聞くその人ならではの一面に感心したり、人柄の魅力を再発見したりしています。ウェブ会議ソフトZOOM(ズーム)には便利な機能がいくつもあり、試しながら楽しんで

でいます。チャット・ホワイトボード・スポットライト・画面共有・ブレイクアウトルーム・その他いろいろ！中でもブレイクアウトルームは小人数のグループに分かれる仕組みで、たくさんおしゃべり出来るのが好評です。オンラインは、自宅に居ながら参加出来るのが強みです。交通手段がない、身体の調子が不安、足や膝が痛くて出掛けられない等でも大丈夫。大雨の時も、カンカン照りの猛暑でも、凍りそうに冷え込む日でも、参加を躊躇う必要がありません。一緒にオンラインを楽しみませんか。ご参加をお待ちしています。

オンラインの良さも対面の良さも、それぞれの長所を活かして楽しく出会いましょう。

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) ※ええげえしでは平仮名にしています。

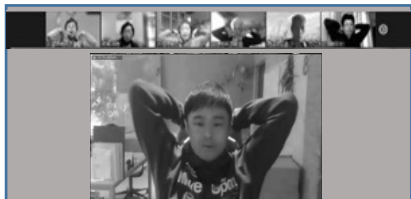
オンライン健康づくり講座

ラジオ体操と健康づくり

4月18日(月)「ラジオ体操と健康づくり」で、NHKテレビ・ラジオ体操でお馴染みの鈴木大輔氏にご指導いただきました。今回はラジオ体操5番目の横まげ、6番目の前後まげ、7番目のねじる運動の三つを手の向きやねじる方向などの解説つきで教わりました。胴体全体を曲げたりねじったりするのは普段はしない運動なので、ラジオ体操はとても良いチャンスとのこと。

体操は、いきいき暮らすため、そして、生活を豊かにするために、なので早さや回数や強さではないそうです。

年とともに衰える部分を補い、筋力維持・アップを目指して継続しましょう。



健康づくり・フレイル予防

敬老の日の9/19は猛烈な台風14号で大荒れ! 豪雨や強風でもオンラインなら安心!

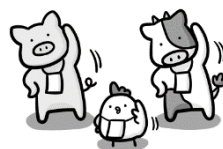
9月19日(月・祝)は、栄養大実践運動方法学研究室教授金子嘉徳氏による健康づくり講座でした。じっくりと実技を含めご講義いただきました。

コロナフレイルという新しい用語も教えていただき、フレイル予防がますます大事とのこと。生活の中で実践できるような、動かない時間を減らす・しっかりと食べるそして噛む・毎日おしゃべり。そのうえで、支え合いの大切さについても教えていただきました。

健康に暮らすためには、運動・

栄養・社会参加、そして継続が重要とのこと。

金子先生がずっと大事にしておられる「健康はみんなの宝物、自分で作るう、みんなで作ろう」を改めてかみしめました。



はるとまさこのマイケアプラン

ならていぶサロンで「はるとまさこのマイケアプラン」を

先月のならていぶサロンは個人のお話ではなく、よりあい*ええげえしのナラティブ(＝物語)だった。菅原代表と横田設立代表による始まりの頃のお話も含め、懐かしく、意義深く当時を思い起こした。設立の時から変わらない「地域で・元気に・自分らしく生きる」が今も活かしていることを誇らしく再認識した。

今月の担当となり、ならていぶテーマははるとまさこの「マイケアプラン」と決めて、介護体験も含めたお話をさせていただいた。自分自身を振り返り、さまざまな経過を整理でき、ありがたい機会だった。

20 頁上 も前の資料をひっくり返して準備をするなかで

オンラインパソコン倶楽部

毎週水曜日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。毎週続けていると、グングン上達間違いなし! お仲間になりませんか。



マイケアプラン5カ条

- 第1条 マイケアプランは、生活のプランであり人生のプランです。
- 第2条 マイケアプランは、私のための食事です。
- 第3条 マイケアプランで、失いかけた気力を取り戻すこともできます。
- 第4条 マイケアプランは、よい家族関係よい人間関係をつくりまします。
- 第5条 マイケアプランは、住みよいまちをつくりまします。

『私にも作れますマイケアプラン』より引用

『私にも作れますマイケアプラン』(マイケアプラン研究会〔京都〕の緑の冊子があった。ここに書かれている五箇条に共感し、学んだ日々を思い起こした。

今も生きているその理念を再確認しながら、自分自身の高年齢がどのようになっていくのか、安心をもらった気がしている。(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

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】

11月	7(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」終了しました!
	14(月)	よりあいの会 (オンライン併用)	10時~11時30分 坂戸市福祉センター「ハンドベル演奏を体験しよう・脳活性化ゲームも」……終了しました!
	21(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:マイケアプラン」はるとまさこのマイケアプランその①……終了しました!
	28(月)	オンラインよりあいの会 坂戸市職員出前講座	10時~12時 (Zoom) 「高齢者福祉サービスの利用方法」坂戸市職員による出前講座で学びましょう。1頁参照
12月	5(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」
	12(月)	元気印サロン みんなで歌おう♪ 予約募集のみ【参加費無料】	10時~11時30分 坂戸市文化施設オルモホール 歌唱指導 見山よし子氏・ピアノ伴奏 牧内寛子氏 事前の申込みが必要です! 詳細は1ページ
	19(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) 1年の終わりをおしゃべりで交流!
冬休み			
2023 (令5) 1月	9(月・祝)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) …新年のつどい (詳細は後日)
	16(月)	よりあいの会:予約募集のみ 【参加費実費:100円】	10時~11時30分 坂戸市中央公民館2階学級室B 「脳活性化ゲームと健やかなくらし」楽しく学ぼう♪
	23(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」
	30(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: yoriai@eegeesi.com



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。
また、感染状況により予定を変更することがあります。

ZOOMを体験しませんか?

オンライン
ZOOMおしゃべり会

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、近所情報等、楽しくお話ししています。毎週水曜日午後3時開始。遅れて参加も、途中退席もOK! オンラインへのアクセスが心配な方はご相談ください。

編集局だより

久しぶりの発行になってしまいました。お元気で過ごしてはいかがでしょうか。
コロナ禍も三年目。少しずつですが、工夫しながら対面交流の機会が持てるようになってきました。それまでの当たり前がもろく崩れ去った年月でしたが、人々とのつながりの大切さにあらためて気づく日々でもありました。
これまでのつながりも大切にしながら、地域交流の輪を繋いでこれからも元気に出会いましょう。皆さまのご参加をお待ちしています!

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