

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 136 号 2023 年 9 月 4 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 yorai@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。

予定は変更する  
場合があります。

## よりの会の会 お知らせ

対面で行ないます。  
事前の申込みを  
お願いします！

### 「お茶でおしゃべり」

事前の申込み  
が必要です！

日時 9月25日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 坂戸市文化施設オルモ  
ギャラリー1・2・3  
参加費 500円 定員30名

久しぶりの「お茶でおしゃべり」です。  
香り豊かなお抹茶と和菓子を味わいなが  
ら、ええげえし流の和やかなお茶席を  
楽しみましょう。

※事前申込みをお願いします！  
「お茶券」をご用意しますので  
受付で受け取ってください。



### 得とくサロン 明治の食育セミナー 「チョコレートの世界へようこそ！」

日時 10月16日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 坂戸市文化施設オルモ  
情報研修室

講師 井口芽実氏 (株)明治・管理栄養士  
参加費 100円 定員25名

明治(株)による「健康な食生活」への関心  
を高めるセミナー。当たり前のように食  
べているチョコレートについて知り、シニア  
世代の健やかな暮らしの維持に役立てまし  
ょう。チョコレートのテイスティングも♪

### 元気印サロン 「ラジオ体操で健康に！」

日時 11月20日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 坂戸市文化施設オルモ  
情報研修室  
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)  
参加費 100円 定員30名

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。

### 「ハンドベルを楽しもう」

日時 11月6日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 福祉センター2階会議室  
参加費 100円 定員25名

簡単な曲に挑戦してみませんか。ハンド  
ベルの音色をみんなで楽しみましょう。  
会員によるハンドベルミニ演奏会も♪

※参加費は実費(会場費、材料  
費、保険代など)です。  
内容によって変わります。



問合せ先 049-284-2098 (留守電に伝言をお願いします) メール yorai@eegeesi.com



↑あじさいの会の皆さん



↓オンラインの参加者も。

6月12日(月)は、坂戸市福祉センターで、紙芝居ボランティア「あじさいの会」による紙芝居の上演会でした。  
「つばめのおんがえし・貧乏神と福の神・さら屋敷のおきく・へっこき嫁・小僧さんのお経」と豪華なラインナップ！ 間に歌や体操もはさみ、あじさいの会の巧みな話術と進行に感心したり大笑いしたり。初参加の方、そして、久しぶりの方も多く、楽しいひとときになりました。

**オンライン併用で  
「紙芝居を楽しもう！」  
会場23名・オンライン8名**

**対面でもオンラインでも 会うと楽しい！笑顔満載！**  
毎週月曜日のよりあいの会は、オンラインもあれば、対面の場合もあります。時には併用することもあり、どちらも楽しさ満載です！ 予定表を参考に、どんどんご参加ください。

## よりあいの会

### 元気印サロン「みんなで歌おう♪」 オルモホールで楽しく歌いました！（75名）

7月24日(月)に「みんなで歌おう♪」をオルモ3階のホールで開催しました。コロナ禍では歌の企画ができず、昨年末にようやく「みんなで歌おう♪」を再開。大好評となり今回に繋がりました。小学生から高齢者まで、前回は上回る75名の方が参加。マスクをしたままという条件付きでしたがそれでも楽しく、17曲を歌い上げました。

みんなの笑顔とともに会場に響き渡る歌声はいきいきと艶やか！音楽の力を感しました。



牧内寛子氏のピアノ伴奏で、のびのびと歌いました。

選曲、歌唱指導は見山よし子氏。曲の背景や作曲者の解説も素晴らしく、皆ノリノリ～♪



#### 参加者のこえ

・歌の大好きだった亡き母と一緒に歌っているような気持ちになりました。

- ・指揮者の説明で歌がもつと好きになりました。
- ・非日常、夢の世界のひとときを有り難うございました。
- ・久しぶりに声を出しました。先生のお話しも楽しかったです。ありがとうございました！
- ・去年も来ました。楽しみにしていました。
- ・歌の内容がわかりとても楽しくうたうことができました。
- ・懐かしい歌の数々、日本の歌の良さを改めて感じました。声を出して歌うことも日常生活では少ないので、貴重な経験になりました。ありがとうございました。
- ・歌にまつわるエピソードを聞き、また違った感じを味わうことができました。
- ・なつかしい歌をうたって昔が思い出されました。教育(今日行く所)をつくっていただいたええげえしの皆様ありがとうございました。
- ・とても感動しました。次回も参加したいです。



# オンライン よいあいの会

ご参加をお待ちしています！

## リズムに乗って健康体操



6月5日(月)はオンラインで健康づくり。中垣順子氏のご指導で楽しく身体を動かしました。軽やかなリズムに乗ると、気持ちも身体もウキウキ！タオルを使ってストレッチ・呼吸を整えて、すっきり爽やかな気分。

## ならていぶサロン

月に一度のならていぶサロン。その人なりの物語(Ⅱ)ナラティ

ブ)を聴き合います。若い頃の出来事、出身地や興味を持つていること、得意なこと等々、テーマは様々です。感心したり、意外な一面を発見したり。人生色々！

## グループセッション

ZOOMの機能のひとつ「ブレイクアウトルーム」を取り入れていきます。小人数のグループに別れる仕組みで、人数や時間の設定を変えたり、グループメンバーを入れ替えたり、様々なおしゃべりを楽しんでいます。

## 持ち寄りクイズ合戦

7月10日(月)は初の試みで、クイズを持ち寄りました。どんなクイズにしようかと頭を悩ませた人も居たようです。坂戸市社協で配布している『つくつく便』の助けを借りた人も。クイズは、出すのも答えるのも、脳活性化に一役買いました。

## 『つくつく便』

筑波大附属坂戸高校の生徒が作成した介護予防「脳トレ」問題集で、筑坂生の『つく』と力がつくの『つく』をかけたものです。(坂戸市社協HPより)

## 坂戸市ボラ連のボランティアサロンで「ふんわりパステル画」が好評！

坂戸市ボランティア連絡会の8月ボランティアサロンを担当し、ふんわりパステル画を体験していただきました。他のボランティアグループや初参加の市民の方に、パステルの優しい色合いを体験していただき、大好評でした。



## オンライン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。地域の方どな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。ZoomのURLをお送りします。

## 【予告】福祉であいの広場2023

日時：11月11日(土) 10:00～14:00  
場所：勝呂公民館多目的ホールなど  
ステージ発表、展示・資料配布、販売等が予定されています。  
よりあい\*ええげえしも参加します。実行委委員会で内容を検討していますので、詳細は後日お知らせします。

## 大事なマイケアプラン

よりあいの会はお茶でおしゃべり・パソコンサロン・マイケアプランが三本柱。コロナ禍でお休みしていたお茶でおしゃべりは9月に再開され、パソコンサロンはZOOMを活用することで継続中。マイケアプランの「自分らしく生きる」も、もちろん継続中で、日々の暮らしやええげえしの活動に活かされています。23年経って、その分、年齢を重ねた私たちにはあらためて介護制度や福祉サービス学ぶのも大事。昨今、ヘルパーやケアマネジャー不足などが問題になっているし、初心に返り、わが事としてマイケアプランの学び合いをしていこう。(須田)

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**

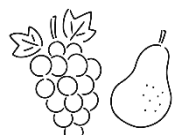
よりあいの会【参加費実費】事前申込みを！  
オンラインよりあいの会【参加費無料】

9月	4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 坂戸市中央公民館A 綿で描く手法で、誰でも素敵な作品ができます！ふんわり癒やしのひととき。ご一緒にいかがですか。
	11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」ナラティブ=物語
	18日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) いろいろなズームの機能を楽しもう。
	25日(月)	よりあいの会 「お茶でおしゃべり」 事前申込みが必要！ 【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 久しぶりの「お茶でおしゃべり」です。季節の和菓子とお抹茶でおしゃべりを楽しみませんか。事前の申込みが必要です！ 詳細は1ページ。定員30名
10月	2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」人生の達人の物語。
	9日(月・祝)	(スポーツの日) お休み	
	16日(月)	よりあいの会・得とくサロン(株)明治の食育セミナー「チョコレートの世界へようこそ！」 【参加費 100円】	10時～11時30分 文化施設オルモ情報研修室「チョコレートの世界へようこそ！」 定員25名 チョコレートでお馴染み(株)明治の管理栄養士による講話です。健やかな暮らしの維持に役立てよう。【1頁参照】
	23日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) ズームの機能をいろいろ楽しもう。
30日(月)	オンラインよりあいの会 なるほど勉強会 「坂戸市の現役ケアマネジャーに聞こう！」	10時～12時 (Zoom) 講師：松本正人氏 (ケアプラン好日の家 ケアマネジャー) ご存知ですか？介護支援専門員 (ケアマネジャー) は、介護保険のサービス利用について様々な支援をします。坂戸市の現役ケアマネジャーにお話しを聞いてみましょう。	
11月	6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 福祉センター2階会議室 誰でも楽しく演奏できるハンドベル。簡単な曲と一緒に演奏してみませんか。脳活性化も期待して、楽しいひとときを。ハンドベルミニ演奏も。定員25名【1頁参照】
	11日(土)	福祉であいの広場 2023	10:00～14:00 勝呂公民館多目的ホール (展示・ステージ発表)
	13日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) いろいろなズームの機能を楽しもう。
	20日(月)	よりあいの会 なるほど健康講座 「ラジオ体操で健康に！」 【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：鈴木大輔氏 (NHK テレビラジオ体操指導者) お馴染みのラジオ体操もきちんとやると効果的！ラジオ体操を暮らしに活かして健康に。定員30名【1頁参照】
	27日(月)	オンラインよりあいの会	10時～12時 (Zoom) 持ち寄りクイズ合戦で脳活性化！

ちけとす企で半て少冴り鳴がでもね。  
しきご画もも2いるしええ、き草ウ猛暑。暑  
てに。をるも0るず渡え、声草ン暑い  
だご。し楽2るつづる満声がザ9月  
さ是非合。しよ楽しい2つるるががザにな  
さい。都合のうようい3やなど美こでリな  
。お出合。い様交流度です。秋しえ虫す  
待か。まなが後。来はくたのす

**編集局だより**

予定は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！



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