

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137号 2023年11月6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。

予定は変更する  
場合があります。

## よりあいの会 お知らせ

対面のよりあいの会  
です。事前の申込み  
をお願いします！

### なるほど健康講座 「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

ラジオ体操を暮らしに活かして健康づくり！みんなで一緒に身体を動かしましょう。  
※動きやすい服装で。飲物をご持参ください。

どれも  
事前の申込み  
が必要です！

### 初心者歓迎！パソコンサロン 「初めてのLINEに挑戦！」

日時 12月11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 募集10名

LINE(ライン)を体験しませんか？LINE  
友達になりましょう！グループLINEに  
も挑戦！ スマホをご持参ください。

### 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」

日時 令和6年1月9日(火)  
10時00分~12時30分  
場所 女子栄養大学坂戸キャンパス  
体育館及びカフェテリア

講師 金子嘉徳氏(女子栄養大学教授)

参加費：無料 定員30名(先着順)

実践運動方法学研究室による特別企画  
です。学生さんたちと交流しながら、健  
康チェック(骨密度測定等)や運動、そ  
して、美味しく栄養バランスのとれた  
ランチも楽しみましょう。

### 元気印サロン「頭の体操・手の体操」

日時 令和6年1月29日(月)  
10時00分~11時30分  
場所 坂戸市中央公民館2階A・B

参加費 100円 定員25名

久しぶりの開催です。<sup>おはこ</sup>十八番ゲーム、空気  
砲やストロー福笑い、じゃんけんリボン  
取り等、楽しいゲームがいっぱい！笑顔  
が広がって脳活性化！動き易い服装で！



※参加費は実費(会場費、材料  
費、保険代など)です。

2月以降も楽しい企画が続きます。4ペー  
ジの予定欄をご覧ください、今から予定に入れ  
てくださいね。オンラインよりあいの会も楽  
しく、役に立つ内容ばかりです。

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

# よいあいの会

初参加の方が多かったのも嬉しい出来事  
できました。

9月25日(月)、坂戸市文化施設オルモのギャラリー1・2・3で、「お茶でおしゃべり」を開催しました。  
コロナ禍となつてできない時期が続き、3年半ぶりとなりました。いろいろと工夫をして新しい形の「お茶でおしゃべり」を楽しむことができました。

**お茶でおしゃべり**  
人気メニューの復活!

**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。予定表を参考に、どんどんご参加ください。



おおきな輪になって座り、ひと言自己紹介



おもしろい「お茶席」  
おもしろい「お茶席」



二服目はお互いに点てあって。アチコチでおしゃべりの花も。



でした。(参加32名)  
順番にお茶席に入り、季節の和菓子とともに抹茶の味と香りを味わいました。初めての方も、久しぶりの方も、みんな楽しんで秋のお茶席でした。

実物大のカカオの実(カカオポッド)を手に、説明も分かりやすく。



10月16日(月)、オルモ情報研修室で、明治食育セミナー「チョコレートの世界へようこそ!」を行いました。(参加33名)  
井口芽実氏(株)明治・管理栄養士)による講話は、チョコレートの生産量・消費量の比較、歴史、製造工程、テイティング、カカオレポートと多岐にわたり、世界中のカカオ産地と繋がり、様々な課題があることも知りました。後半はチョコレートテイティングも。



**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!」**

## 元気印サロン「ふんわりパステル画」

9月4日(月)は、毎回好評のふんわりパステル画でした。綿で描く優しい色合いに心癒されました。

11月11日(土)「福祉であいの広場」で体験できます。来てくださいね!(3頁左上参照)

ベネズエラ産とブラジル産それぞれの違いをジックリと味わいました。感じ方は人それぞれでしたが、「健康な食生活」への関心を高めることができました。  
...参加者アンケートより:  
・私たちがチョコレートを食べるためには、多くの人々の手がかかっていることがわかり、大切に食べたいと思いました。  
・チョコレートを楽しみ方を知ることが出来て良かった。色、香り、音、味覚、等をじっくりと味わう時間を大切にしたいと思いました。  
・産地によって味の特色があり奥が深い!カカオの中味、大きさ、初めて知った。生産者への気配り、必要ですネ。  
・大好きなチョコレートの歴史を知る機会が出来て良かった。料理に利用できる事も分かり、味わってみたいと思います。

～笑顔でつながろう市民の輪～

### 福祉であいの広場2023

4年ぶりに開催!

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

坂戸市の福祉に関わる人々が一堂に会します。福祉体験や展示、活動発表、ステージ、模擬店やバザー、お楽しみ抽選会もあります。ステージ発表では、参加団体の発表のほか、日本フィルハーモニー交響楽団江原望氏のチェロ演奏も! ええげえしはハンドベル演奏をご披露します。

よりあい\*ええげえしブースは、2階視聴覚室です。ふんわりパステル画体験もやっていますので、是非お立ち寄りください。

### オンラインなるほど勉強会 「坂戸市の現役ケアマネジャーに聞いてみよう!」

## オンライン よあいの会



10月30日(月)は、オンラインでなるほど勉強会「坂戸市の現役ケアマネジャーに聞いてみよう!」を

おこないました。ケアプラン好日の家・主任介護支援専門員の松本正人氏からケアマネジャーとして多くの利用者と関わる中で、分かりやすく、時にユーモアを交えてお話ししていただきました。ケアマネジャーが作るケアプラン(介護サービス計画書)については「ひとりひとり家庭環境や生育環境など違いがありますので、どのように暮らしていきたいのかしっかりと本人の話に耳を傾けます。そして、情報収集と課題の分析(アセスメント)をしっかりと行い要望(ニーズ)に合わ



10月2日(月)のオンライン「ならていぶサロン」では、会員の下田健喜さんにナラティブ(語り手自身の物語)を語って

### オンライン「ならていぶサロン」

せ、本人に合ったケアプランを作成します。」とのこと。セルフプランもありますが、どちらにしても自分がどう暮らしたいのかを考え、そして、伝えることが大事ですね。また、多職種連携も大切で、ひとりでは対応が難しいことも多職種との知恵と経験をつなぎ合わせる事が大事、縦割りの関わりではダメ!とのことです。これからも学び合っていきたいと思います。

いただきました。90有余年の人生には、戦争・戦後もあり、時代を超えた物語が語られました。今は健康を維持し過ぎこ

### はるとまさこのマイケアプラン

セルフケアプラン ケアマネジャーに作成を依頼するケアプラン、自分や家族が作成するセルフケアプラン、どちらにしても自分自身でプランをたてたり考えたりすることが大事。そして、人任せにせず、「自分は〇〇したい」から始めるのがマイケアプラン。自分の生き方や暮らし方に責任を持つことにつながる。介護保険に限ることではなく、人それぞれの生き方に通じる。(須田正子)

まさこのHP <http://niconico39.net/>

### 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。



とを第一に、健康づくりの実践に務めていらつしやるそうです。「身体を動かすことを生活に取り入れて、まずは動いてみましょう!」と、張りのある声で結ばれました。

**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】



11月	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(展示とステージ発表)
	13日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) ズームの機能を楽しもう。
	20日(月)	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) ラジオ体操を暮らしに活かして健康に。 <b>定員30名</b> 【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！
12月	4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「ワードやエクセルの画面を見てみよう」Word、Excel 画面各部の名称など最低限知っておきたいものは？
	11日(月)	よりあいの会 パソコンサロン 【参加費 100円】	10時~11時30分 福祉センター2階会議室 やってみませんか？初めてのLINE~LINE 友達になろう~ <b>定員10名</b> 【1頁参照】
	18日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) オンライン忘年会 お茶とお菓子をいただきながら1年を振り返りましょう
冬休み……1月8日(月・祝)まで冬休みです			
令和6年 1月	9日(火) <u>火曜日開催</u>	よりあいの会・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」	10時~12時30分 今回に限り参加費無料(昼食付き) 会場：女子栄養大学体育館、及びカフェテリア 学生さん達と交流しながら、健康チェックや運動、そしてランチも！ <b>定員30名(先着順)</b> 【1頁参照】
	15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。
	22日(月)	オンラインよりあいの会	10時~12時 (Zoom) ズームでパソコンサロン
	29日(月)	よりあいの会 元気印サロン 「頭の体操・手の体操」 【参加費 100円】	10時~11時30分 坂戸市中央公民館2階A・B 十八番(おはこ)ゲーム、空気砲やストロー福笑い、じゃんけんリボン取りその他、楽しいゲームがいっぱい！身体も頭も動かして脳活性化まちがいなし。 <b>定員25名</b> 【1頁参照】
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？
	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。 <b>定員30名</b> 事前申込みを！
	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」 動きやすい服装で、飲物をご持参ください。

夏が過ぎ去り、お出かけに最適な季節です。感染症との付き合い方もちょっとずつ身につけて、行楽や行事に出かけることも多くなりそうです。  
 よりあい\*ええげえしでも対面の機会が少しずつ増えてきました。笑顔で出会えるのはやはり嬉しい。オンラインの良いところも享受しながら、交流の輪を広げて行きますように。

**編集局だより**



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:アドレスは正確に)