

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 142 号 2025 年 2 月 24 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・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。

よりあいの会 お知らせ

7 月までの予定は
4 ページにあります

みんなで歌おう♪

日時：3月3日(月) 10時00分～11時30分
場所：坂戸市文化施設オルモ 3 階ホール歌唱指導・指揮 見山よし子氏
ピアノ伴奏 牧内 寛子氏

参加費 300 円 定員 80 名

お馴染みのメロディ・名曲が勢揃いです。
『どこかで春が、ひな祭り、一年生になったら、ふしぎなポケット、春の日の花と輝く、アニーローリー、夢路より、峠の我が家・・・』などの 17 曲。ピアノ伴奏に合わせて、思い切り声を出して歌いましょう！※参加費は実費
(会場費、材料費、
保険代など)です。対面のよりあいの会は
事前の申込みを！

「ZOOMおしゃべり会」のお誘い

隔週水曜日午後 3 時～4 時 30 分
ZOOMで行なっています。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。
ズームの URL をお送りします。

yorai@eegeesi.com

(担当・事務局須田)

メールアドレスは正確に！



落語を楽しもう

日時：4月21日(月) 10時00分～11時30分
場所 坂戸市福祉センター 2 階会議室出演 じれっていぶんた
事例亭文太氏

参加費 100 円 定員 30 名

初お目見えの事例亭文太氏の
高座です。生の落語をかぶりつきで聴けるチャンス
です。演目は見てのお楽しみ～！

お茶でおしゃべり

日時：6月2日(月) 10時00分～11時30分
場所：坂戸市文化施設オルモ 2 階ギャラリー

参加費 500 円 定員 30 名

お茶は日本のおもてなしの心、ええげえし流
で和やかに。香り豊かなお抹茶と、季節の和
菓子を味わいながら楽しいひとときを過ご
しましょう。テーブルとイス席なので安心。

坂戸市のイベント

展示と体験
を担当

令和 6 年度市民活動フェア

会場：入西(にっさい)地域交流センター

日時：3月22日(土) 10:00～14:30

ええげえしブースは 2 階美術工芸室です

詳細は広報さかど 3 月号をご覧ください。



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

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！ ご参加をお待ちしています。

楽しい交流・笑顔の輪

11月 なるほど健康講座 「ラジオ体操で健康に！」

11/18(月)、

オルモでおこないました。NHKテレビ・ラジオ体操指導者鈴木大輔先生の指導で、脳トレあり笑いあいの楽しい時間でした。ラジオ体操のコツもたっぷり教えていただきました。



紙芝居を楽しもう！

11/25(月)、中央地域交流センターで、お馴染みの紙芝居ボランティア「あじさいの会」。

おもしろくて、ほっこりして、どれをとっても名作揃い。あじさいの会の皆さんの熱演に時を

忘れました。



12月

マイケアプラン「オンラインで介護施設を見学しよう」

坂戸市・鶴ヶ島市地域包括ケアシステム推進協議会によるオンラインでの介護施設見学があり、みんなで参加しました。

12/2(金)は、「グループホームかおる」(坂戸市)を見学。

ZOOMの画面を見つめながら担当職員の案内で、居室やお風呂、食堂(リビング)などを拝見し、質問にも答えていただき、理解が深まりました。

それに先駆けて、11/20(水)のZOOMおしゃべり会でも、特別養護老人ホーム「ほほえみの郷」(鶴ヶ島市)のオンライン見学をしました。それぞれの違い



いも実感でき、実際に見学に行ったような気分になりました。遠くの施設や、外出が難しい場

合でも家に居ながら見学ができるのは、大きなメリットです。

坂戸市立浅羽野小学校4年生との福祉交流授業



12/6(金)、小学4年生とふんわりパステル画で交流しました。5時間目、ええげえしメンバーの見守るなか、熱心に、そして楽しそうに「虹」を描きま

した。6時間目は2クラス合同で、高齢者と4年生との交流の時間。一緒に居ること、そして言葉を交わし合うことで高齢者として4年生が理解を深めました。コロナ以降、久しぶりの福祉授業でしたが、小学生との交流がとても嬉しい1日でした。

LINE(ライン)を楽しもう

12/9(月)は毎回大好評のライン。ハートサービス事業所の栗田さん・三沢さんにご協力いただき、スマホ片手に真剣かつ和気あいあいと、課題解決で

きてみんな大満足でした。

高齢者にこそLINE!つながり作りに役立つツールですね。

年忘れ!マジックショー

12/16(月)は、中央地域交流センターで、坂戸マジック2001の皆さんをお招きして楽しいマジックで大笑いしながら一年を締めくくりました。



2025年 1月

パソコンサロン再開

1/27(月)、「ワードで簡単ポスター作り」でした。ルミネスやはた105号室が活動拠点だった頃は毎月恒例だったパソコンサロン。ようやく対面で再開できました。それぞれ愛用のノートパソコン持参で集まり、画面を見ながらアドバイスし合っ

「福祉であいの広場 2024」

11 月 9 日 (土) 勝呂地域交流センター

ブース
での交流
は大勢の
人がパス
テル画の



体験を楽しんでいただき、とても良い雰囲気でした。又、ステージ発表は少ない練習でしたが、10 人が心を合わせ演奏ができました。(担当:長尾恵子)

2月

頭の体操・手の体操

2/10 (月)、中央地域交流センターで、身体も心もほかほかになる健康ゲームの数々で、ストレッチ発散しました。寒い時期こそ閉じこもらず、元気を分け合える貴重な時間でした。やはり会うのは大事です!

オンラインヨガ

2/17 (月)、ヨガインストラクターのカーナさんにご指導いただき、オンラインでのヨガを体験しました。

大事なのは「呼吸と姿勢を意識すること。ただし、意識しすぎて息を止めないように、ゆっくり

と呼吸が続いているのが大事です。

お勧めのポーズ
ダウンドッグも教えていただきました。今すぐには無理でも、呼吸と共に少しずつ続けていくと良いそうです。



年3回の開催になった

「お茶でおしゃべり」

そして、発行日の今日 24 日 (月) はお茶でおしゃべりです。楽しいひとときを!

皆さんからの声

- ・お抹茶はとっても美味しいわ!
- ・お花やお菓子は季節を感じるし、和やかなおしゃべりが楽しいわね!!
- ・友達や孫にも点ててあげたいのよ...
- ・今度はいつやるの? 待ち遠しいわ~

この声を私たちスタッフも励みにして、これからも「お茶でおしゃべり」で元気にお会いしましょう~ (担当: 庄司弘美)



はるとまさこのマイケアプン

2025年がやって来た

団塊の世代が75才以上の後期高齢者になるという2025年。医療・介護・社会保障制度、働き手不足など深刻度が増すそう。坂戸市の人口も10万人を下回っている。昭和50~55年までの人口の伸びは、市の中で全国一だった坂戸市。その頃坂戸の住民になった。4人の育児に精一杯、やがて義両親の介護やボランティアに関わって、たくさんのお出会いと

知恵をいただき今に至っている。社会課題が山積みと言われる今、高齢期真っ只中。でも家に居ながらオンラインでつながれるようになり、コロナという負の経験も、みんなで工夫してZoomという便利なツールでオンラインの心地よさを手に入れた。マイナス面だけではない。これから何があるかわからないけれど、介護する人される人とか〇〇予防とかでなく、お互いに知恵を出しあい、心地よい地域になることを願っている! (須田正子)

まさこのHP <http://niconico39.net/>

ケアラー支援「介護者リフレッシュ旅行」 公益財団法人さいしん福祉財団

さいしん福祉財団主催の介護者リフレッシュ日帰り旅行に参加しました。劇団四季「アラジン」観劇と、ホテルで「ブッフェ料理の昼食」。これがなんと全部ご招待。夢のような話でしょ。ちゃんと『はんどtoはんど』(10月号)に載っていたのです。

しょう。昔見たキャッツとは全然違って、舞台の展開や照明、音楽・歌・ダンスの素晴らしさ。まさしく夢の世界でした。バスの中ではそれぞれが自己紹介の中で同じような介護生活をしていたり、もつと大変な介護を経験したりして、自分だけじゃないんだと納得しました。明日からも頑張ろう!と元気をもらった一日でした。

のバスで汐留まで送迎していた。3市から集まった約20名の参加者が一台

だき、さあ、夢の世界へ。何十年ぶりのミュージカルで



(菅原由紀子)

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】

3月	3日(月)	元気印サロン「みんなで歌おう♪」【参加費 300 円】	10 時～11 時 30 分 オルモ 3 階ホール	指導：見山よし子氏、ピアノ：牧内寛子氏 詳細は 1 頁参照 【定員 80 名】
	10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 中央地域交流センター B	出演：紙芝居ボランティア「あじさいの会」。選りすぐりの紙芝居を堪能！
	17日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 ZOOM	ZOOM のいろいろな機能を楽しもう！
	22日(土)	令和 6 年度市民活動フェア～ええげえしは展示と体験～	10 時～14 時 30 分 入西地域交流センター	市民活動団体が勢揃い！ステージ・展示・体験ほか。詳細は「広報さかど」
	24日(月)	パソコンサロン「Excel を使ってカレンダー」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 福祉センター会議室	パソコン初心者向け！誰でも簡単に Excel でカレンダー作り。【定員 15 名】
4月	7日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 ZOOM	ブレイクアウトルーム他 ZOOM の機能いろいろ
	14日(月)	2025 年度ええげえし総会	11 時～14 時 ことぶき荘集会室	2025 年度総会および親睦会をおこないます。※事前申込みが必要です。
	21日(月)	よりあいの会「落語を楽しもう！」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 福祉センター会議室	高座を務めるのは事例亭文太氏。落語好き集まれ！詳細は 1 頁に 【定員 30 名】
	28日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 ZOOM	画面共有・チャット等 Zoom の機能いろいろ
5月	5日(月・祝)	お休み		
	12日(月)	よりあいの会「LINE を楽しもう！」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 福祉センター会議室	スマホ持参で集まりましょう。みんなで楽しむ LINE のアレコレ。【定員 20 名】
	19日(月)	よりあいの会「軽やかリズム体操」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 オルモ 2 階情報研修室	軽やかなリズムに乗って身体も心ものびのび楽しく！タオル持参で。【定員 30 名】
	26日(月)	オンラインでパソコンサロン	10 時～12 時 ZOOM	Word のいろいろをオンラインで体験
6月	2日(月)	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 オルモギャラリー 1・2	毎回好評！夏のお抹茶も格別です。美味しいお茶を一服いかが？ 【定員 30 名】
	9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 ボランティアビューロー	Word のテンプレートを利用してチラシ作り。福祉センター 1 階。【定員 12 名】
	16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。画面共有ほか
	23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 会場未定	紙芝居ボランティアあじさいの会出演 会場は決まり次第お知らせします。
	30日(月)	よりあいの会「脳活性化ゲームみつつのあ」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 会場未定	あかるく・あたまを使って・あきらめない 会場は決まり次第お知らせします。
7月	7日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～12 時 ZOOM	暑さ厳しい時もオンラインで安心！
	14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 会場未定	はがき大の作品を描きましょう。 会場は決まり次第お知らせします。
	21日(月・祝)	よりあいの会「マジックショー」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 会場未定	マジック 2001 の皆さんによるマジックで楽しいひとときを過ごしましょう。
	28日(月)	夏休み ※8 月は夏休みです		



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

よりあい*ええげえしニュースは、坂戸市役所高齢者福祉課、社会福祉協議会、市内 9 カ所の地域交流センター、オルモ等の公共施設に置いています。HP にも随時掲載！