

## 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 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、一年生になつたら、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。

yoriai@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。展示と体験  
を担当

## 坂戸市のイベント

## 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 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！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、脳トレあり笑いありの楽しい時間でした。



### 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」の会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

いも実感でき、実際に見学に行つ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



に「虹」を描きました。6時限目は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LINE。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

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。

高齢者にこそLINE！つながり作りに役立つツールですね。

### 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時限目、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。



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。

### 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)、「ワードで簡単ボスター作り」でした。ルミネンスやはた105号室が活動拠点

だつ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つて、Wordテンプレートを元にチラシを作りました。あれつ？

と思った時、近くの人にすぐ聞けるのは対面ならでは！和気あい

ないと教えられたり教えたり。大好評のパソコンサロンでした。

「福祉あいの広場 2024」  
11月9日(土) 勝呂地域交流センター

A photograph of ten individuals in white polo shirts and dark trousers standing in a row on a stage. They are all wearing white headbands with microphones attached. Above them is a large black banner with white text that reads "福祉てあいの広場 2024" on top, and below it, "～矢頭つながりう市民の輪～". The background shows a dark auditorium.

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とき、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、意識しますぎて息を止めないよう、ゆっくり

2 / 10 (月)、中央地域交流センターで、身体も心もほかになる健康ゲームの数々でストレス発散しました。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！

## 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）



年3回の開催になつた  
「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！



## はるとまさこのマイケアブン

2025年がやつて来た

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だ。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た坂戸市。その頃坂戸の住民になつた。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つて、たくさんの出会いと

のバスで渋留まで送迎しだき、さあ、夢の世界へ。何十年ぶりのミュージカル

に載つていたのです。  
日高・鶴ヶ島・坂戸の  
3市から集まつた約  
20名の参加者が一台

# 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旅行ユ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)に載つていたのです。

日高・鶴ヶ島・坂戸の3市から集まつた約20名の参加者が一台のバスで汐留まで送迎していただき、さあ、夢の世界へ。

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かつた。これから何があるか分からぬけれど、介護する人される人とか○○予防とかではなく、お互いに知恵を出し合い、心地よい地域になることを願つている！（須田正子）

まさこのHP <http://niconico39.net/>

然違つて、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、もっと大変な介護を経験したりして、自分だけじやないんだと納得しました。明日からも頑張ろう！と元気をもらつた一日でした。

主人にはショートステイに行つてもらいましたが、「もう二度と行きたくない」と言われました。協力してくれてありがとう。

## 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ページ参照 【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ページに【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!