

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 143 号 2025 年 6 月 23 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

毎週の予定は  
4 ページを見てね!

## 楽しいマジックショー!

日時: 7 月 21 日(月・祝) 10 時 00 分~11 時 30 分  
場所: 坂戸市中央地域交流センター 2 階 B

参加費 100 円 定員 25 名

坂戸マジック 2001 の皆さんのマジックで楽しいひとときを過ごしましょう。

## 防犯講話を聴いて賢く対策しよう

日時: 9 月 22 日(月) 10 時 00 分~11 時 30 分  
場所: 坂戸市中央地域交流センター 2 階 B

講話 西入間警察署生活安全課 中山良彦氏

参加費 100 円 定員 25 名

特殊詐欺や悪質商法から身を守るには?  
高齢者をねらう手口はさまざまです。地域防犯支援専門員の防犯講話で学びましょう!

## お茶でおしゃべり

日時: 10 月 6 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

参加費 500 円 定員 30 名

毎回好評! 美味しい和菓子と共に、お抹茶を点てあう体験をしましょう!!  
イスとテーブルで気取らないお茶席です。

## みんなで歌おう♪

日時: 10 月 27 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



季節の歌、懐かしい歌等、ピアノ伴奏に合わせて、みんなで歌いましょう! お腹の底から声を出して! 広いホールで安心して歌えます。

※参加費は会場費・材料費・行事保険代等の実費です。

25 年目の活動が始まっています。  
今年度も「地域で・元気に・相返し」!

2025 年度 総会

4 月 14 日(月)、  
坂戸市立老人福祉  
センターことぶき  
荘にて総会をおこ  
ないました。全  
の議事が承認さ  
れ、新年度がスタ  
ートしました。  
総会の後は、こ  
とぶき荘の広い集  
会室で楽しい交流  
のひとときを過  
しました。2025 年度代表: 菅原、副代表: 庄司・長尾  
会計: 大山・中垣、事務局長: 須田

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

#### 「みんなで歌おう」2025早春

3 / 3 (月)  
は、あいにくの雨でしたが、オルモホールで「みんなで歌おう♪」を楽しくおこなう事ができました。

…感想より…

◇なつかしい曲ばかりなので、久しぶりに声を出してみたいと思い、参加しました。

◇雪国で育ちました。幼い頃の春を思い出し胸がいっぱいになりました。

◇作詞家・作曲家の人生の話しを伺うことでさらに楽しい気持ちで歌えました。

◇曲の解説もしていただいていたので、違って曲の意味も分かり良かったです。



歌唱指導・指揮 見山よし子氏  
ピアノ伴奏 牧内 寛子氏

たです。

◇久しぶりに大きな声を出して気分爽快。楽しかったです。

#### 「落語を楽しもう」

4 / 21 (月)、福祉センターにて落語を楽しみました。よりあいの会では初めての落語です。

いつもの活動場所が高座に早変わり！アマチュア落語家として長い経験をお持ちの事例亭文太（じれつていぶんた）氏の巧みな話芸で「代書屋」「井戸の茶碗」を堪能しました。

生の落語を聴き、大笑いして、大満足な一日でした。



参加者から「楽しかった」「落語はいいねえ」「面白かった、また聞きたい！」という声がありました。次回をお楽しみに。

#### 「軽やかリズム体操」

5 / 19 (月)、オルモ情報研修室で、中垣順子氏の指導で、軽やかな音楽に乗って身体を動かしました。タオルを使ったストレッチでのびのびと！ちよつと負荷を掛けてトントンとかかと落としをしたり。

みんなが輪になって動きながらの脳トレもあり、後半には、ビッドなピンク色のチューブが初登場。延ばしたり縮めたりとひと味違うストレッチでした。軽やかなリズムの曲に乗って楽しく、気持ちよく身体を動かしました。



動画はこちら↑

#### 「お茶でおしゃべり」

6 / 2 (月)、オルモギヤラリでおこないました。今回から水屋（茶席の準備をする場所）担当をやめて、全員が席に座る形式に変えました。始めに中央でのお点前をみんなで拝見。解説もあり、ひとつひとつの所作の意味も伝わったことでしょう。

#### 令和6年度市民活動フェア ～ええげえしは展示と体験～

3月22日(土)、につさい地域交流センターは市民活動団体のステージ・展示・体験で大賑わい！ええげえしは活動展示とふんわりパステル画体験コーナーを担当し、来場者と交流しました。

お菓子は練切りの「あじさい」季節にピッタリ！



次回は10月6日です。

その後、グループ毎にお菓子の扱い方、抹茶のいただき方の説明があり、略盆点て（りやくぼんだて）に移りました。それぞれが順に点てあつて、ドキドキしながらみんなが体験しました。「基本がわかって良かった！」「頂いたしおりに見て家でもできるわ！」と好評。35名の参加でにぎわい、楽しく和やかな「お茶でおしゃべり」でした。

「AI・スマホお茶会」

高校生とスマホで交流

6/1 (日)、

筑波大学附属坂戸高等学校の多目的交流棟に。昨年交流したアインディバイデツドの皆さんが3年生に進級しても交流の機会を作ってくれました。「高齢者のデ



6/1 高校生と交流しながら

ジタルデバイスとの解消」がテーマの活動とのこと。

ひとり一人の疑問・質問に丁寧に対応していただき、スマホを片手にみんな前のめりに！すてきな交流の時間になりました。

5/12 福祉センター



LINE を楽しもう

今や必需品になりつつあるLINE。「でもよく分からない…」そこで！ハートサービス坂戸事業所の栗田氏・三沢氏がサポート役となってくださり、各自のスマホを使って、教わったり考え合ったり。みんな活き活きしています。 次回は9/8 (月)

オンラインでも対面でも  
楽しく交流！

パソコンサロン

教えられたり、教えたり！オンラインでも対面でも、パソコンやスマホを使って楽しく交流しています。

Word や Excel のテンプレートを利用してチラシやカレンダーを作りました。



6/9 福祉センター

オンラインよりあいの会

月に1~2回はオンラインよりあいの会です。ZOOM を活用し、チャット、画面共有、ブレイクアウトルームなどいろいろな機能を楽しんでいます。



6/16 オンラインで楽しく！



3/10 中央地域交流センター

紙芝居を楽しもう

紙芝居ボランティア「あじさいの会」の多彩な演目に感動しつつ、日本で生まれた紙芝居の文化を味わっています。

次回は11月24日(月・祝)



「ZOOMおしゃべり会」  
のお誘い

隔週水曜日午後3時~4時30分に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、興味がある方はメールでご連絡ください。Zoom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！

はるとまさこのマイケアプン

2025年問題真っ只中の今、スマホやタブレット、パソコンが欠かせない時代となつて、高齢者がパソコンスキルを身につけることがますます必要になってきた。難しく考えるのではなく、情報収集やコミュニケーションの道具として楽しく付き合っていけたら、と思う。これからも皆で楽しく、ええげえし流でいきましょう！

(須田 正子)

パソコンを身近に

よりあい\*ええげえしは2001年(平成13年)に活動開始し、早や25年の月日が経った。活動の三本柱は「お茶でしゃべり・パソコンサロン・マイケアプン」で、当初からよりあいの会で毎月続けてきた。コロナ禍でいち早くZOOMを導入できたのも、この学びがあつたからこそ。おかげで外出禁止の時期もおしゃべりを続けられたし、自分らしい暮らしを大切にすることもできた。

まさこのHP <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】←要申込み！

オンラインよりあいの会【参加費無料】

6月	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 福祉センター会議室	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！
	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 中央地域交流センター B	あかるく・あたまを使って・あきらめない皆で笑って動いて、楽しく脳活性化！
7月	7日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～11 時 45 分 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 福祉センター会議室	はがき大の作品を描きましょう。 素敵な作品をお持ち帰り～♪
	21日(月・祝)	よりあいの会「楽しいマジックショー」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 中央地域交流センター B	坂戸マジック 2001 によるマジックで、暑さも吹っ飛ばす楽しいひとときを！
7 月 28 日(月)～8 月末 夏休み				
9月	1日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～11 時 45 分 Zoom	夏の思い出をおしゃべりしましょう。
	8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	スマホを持ち寄り LINE のアレコレを。 知りたい事や聞いてみたい事はなあに？
	15日(月・祝)	お休み		
	22日(月)	よりあいの会「防犯講話で賢く対策」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 中央地域交流センター B	西入間警察生活安全課中山氏による防犯講話です。分かりやすくなる！
	29日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～11 時 45 分 Zoom	ブレイクアウトルームでおしゃべりしましょう。
10月	6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 オルモ情報研修室	毎回好評！美味しい和菓子とお抹茶を味わいませんか。【定員 30 名】
	13日(月・祝)	お休み		
	20日(月)	オンラインよりあいの会	10 時～11 時 45 分 Zoom	オンラインで楽しい体験をしよう！
	27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	声高らかに、季節の歌・懐かしい歌を指揮とピアノ伴奏で。【定員 80 名】
11月	3日(月・祝)	オンラインよりあいの会	10 時～11 時 45 分 Zoom	Word や Excel のお役立ち情報も。
	8 or 9 日	福祉であいの広場 2025 ※詳細は坂戸市広報や社協だよりをご覧ください		
	10日(月)	代休		
	17日(月)	健康講座「ラジオ体操で健康に！」【参加費 100 円】	10 時～11 時 30 分 オルモ情報研修室	NHK テレビ・ラジオ体操でお馴染みの鈴木大輔氏のご指導です。皆で健康に！
	24日(月・祝)	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」心に響く紙芝居の数々、お楽しみに！

梅雨入りと猛暑が同時に来た 6 月。今年の夏はどうなることでしょうか。水分補給はもちろんのこと、クーラー等も上手に使うて体調管理に気をつけたいですね。そして社会参加もよりあいの会でお待ちしています。

編集局だより

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！



問合せ先 049-284-2098

(担当菅原・留守電に伝言をお願いします)