

インフォメーション

◎定例会（令和6年1月～4月）

日時	時間	場所	内容
1月11日(木)	13:00～15:00	割烹「魚元」	懇親会
2月 1日(木)	13:30～15:30	ほっと越谷 A	ACP 出張講座
3月 7日(木)	10:00～12:00	ほっと越谷	令和6年度総会に向けて
4月 4日(木)	13:30～15:30	ほっと越谷	総会

*日時・場所・内容は変更になる場合があります

ACP 出張講座 2月 1日(木) ほっと越谷 A 13:30～15:30

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とはもしもの時が迫った時、自分が望む医療やケアを受けられる為に本人、家族、医療、ケアチームと元気づちから繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。
皆様のお越しをお待ちしております。

あ と が き

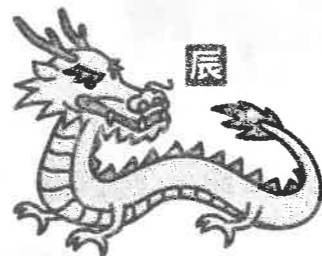
時がタツ(辰)のは早いもので新たな年が始まってもう一月が過ぎました。昨年同様今年もよろしくお願いたします。

運動不足解消には朝は太陽の光を浴びましょうとラジオから流れていました。

- ・カーテンを開けて太陽の光を浴びる
 - ・カーテンを開けて外を見よう
- 体内時計がリセットされ、さらに元気の源(セロトニン)が分泌され、やる気もアップするそうです。

大変なこともあるでしょうが皆様も健康に気を付けて元気に一年を過ごしましょう

(編集係 T.T)



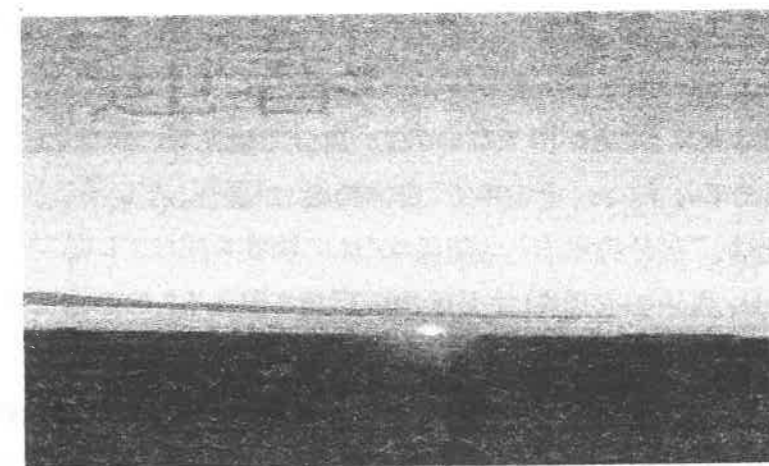
発行者
こしがや地域ネットワーク13
(ケネット13)
会 長 駒崎美佐子
☎048-976-0738
令和6年2月発行



会報 ケネット13

Vol. 66

こしがやを
ネットワークしよう!



令和6年 新年会



気持ちよく生きるため

最近の新聞記事で目に止まった事項がありました

今日の暦は「大雪」となっていた。それなのに週末にかけ気温が20度になる地域が続出するらしい?と…。この頃の陽気、冬というのに真夏の暑さ、時によりエアコンの冷房のスイッチを押し、ほっ!とすることも。どうなってるのオ…と(笑)。

ある本によると、天気が悪いと体の調子が悪くなる人、また気温や湿度の変化に敏感な人は季節の変わり目に調子が悪くなりやすい…との事。私、実感でした。

ひざ、腰に痛みがある、理由もなく憂鬱感や不安感におそわれる、よくお腹がゆるくなる等、わたしに思い当たる事柄でびっくりです。

お天気ばかりは変えることが出来ないで、自分で変えていかななくてはと思い、いろいろ情報を集めてみました。その中で「自律神経」が関係していることがわかりました。「自律神経」とは、「自分の意志とは関係なく体の調整を続けている」と。呼吸したり食物を消化したり、血液の循環をしたり体内の環境を整えるものが自律神経であることだとわかりました。

こだわって調べてみましたが気持ちよく生きて行くために一言で自律神経不安定などと言ってみましたが、さらに勉強なくては…。と、思うようになりました。

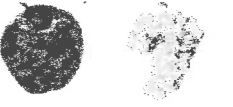
長谷川 敦子



今日はケネット13の定例会に来ました

どんな話が聞けるか楽しみです

私は〇〇県出身の〇〇です、どうぞよろしくお願いいたします。



II 2人(違う地方)の方と方言で会話

どさいぐ(津軽弁)→ ケネット13の定例会へ行くがね(島根県)→ しばらくだじゃ(津軽弁)→ まめなかね(島根県)→まめだね おめだじだば どんだばあ(津軽弁)

*青森県と島根県の会話ですがどちらかと言えば関東では東北地方の言葉の方が聞きなれているのではないのでしょうか。イントネーションの違いはありますが同じ意味で使われている言葉があるのは他の県にもありました

III どの方言?

- ・ だんだん・べったべった・おべたが…おぞ・によおばんこ・まめなかね・
- ・ へばな・どんだずや・かまして・ほかしとけ・いけず・おんぼらと・だらくそ
- ・ ばんじまして・はーなんしー・いっちゃん・～じゃ、けん・じえじえじえ・めんそーれ

*ケネット13メンバーも出身地がいろいろで南は九州から北は青森県までその土地独特のなまり、イントネーションがあり、伝え方、伝わり方にもそれぞれ違いがあり、とらえ方によってはうまく伝わらないこともあるような深い話も聞けた。

方言には標準語では表せない感情や言葉にとっても味わいがあり良いな～と思う。たまには、故郷の言葉(お国言葉)を思い出して喋ってみてはいかがでしょう!



1月

定例学習会

1月11日(木)13:00~15:00 場所 割烹「魚元」

毎年恒例の新年懇親会が開催されました。送迎バスが来てくれるということで、今回は越谷を離れて、春日部市にある海鮮割烹「魚元」でひと時を過ごしました。年々家族の介護や諸事情で定例学習会の参加者も少なくなっていて、どのくらいの参加者があるか心配でしたが万障繰り合わせて参加して頂きほぼ例年に近い19名の参加者になりました。

久しぶりにお会い
できてうれしいです
Aさん



ともだちになれて
うれピー!

みなさんのいつも
と変わらない笑顔
に会えてとても幸
せな時間でした
Kさん



好 好 食 ♪
好 関 心 ♡
Rさん

おいしい♪
たのしい♡
Rさん

新年会はお腹いっぱい。美味
しいお刺身、柔らかい牛肉の
すき焼き、デザートを頂き大
変うれしいスタートと
なりました Mさん

地域コミュニケーション事業

はればれ便り

12月は季節の折り紙、絵本で楽しむ講座でした。視聴覚障害の方も参加され、参加者による絵本の読み聞かせも交え、今回は「指の心理テスト」もありました。



令和5年度 ほっと越谷 市民協働事業

「どう防ぐ?障がい者の性被害~被害への気づきの目を育てる~」

開催日 令和5年11月9日(木) 13:30~15:30

講師 DPI 女性障害者ネットワーク代表 藤原久美子さん

主催 ロービジョン友の会アリス 認定NPO 法人女性のスペース結

こしがや地域ネットワーク13

参加者 43名 スタッフ 3名

1. 講師講話 障害のある女性と少女の複合差別 0歳児遺棄事件から一課題と対策 性被害と優生保護法 障害者権利条約の国内実施を! (当日の様子がNHKの全国放送で紹介された)

参加者感想

- * 障害女性というカテゴリーがあることと、それを対象に活動している人達がいることを知った
- * 障害者の方たちがこれまで受けてきた差別について知らないことが多かった
- * とてもタイムリーで貴重なテーマについて細やかに教えて頂いた
- * 障害女性という政治的視点が日本では弱いことを知った

児童館への協力

子供たちが楽しみにしているイベントに今年も協力しました。スタッフの皆様ご苦労様でした

児童館コスモス

子どもの作品



2023年11月14日(火)

スタッフ5名参加

内容「卵の殻で作るアート」
卵の殻に土を入れ多肉植物を植え、殻にマジックで絵を描く作品

感想 可愛くてきれいです。
卵の殻もいろいろ使い道があるものですね

児童館ヒマワリ



2023年11月14日(火)

スタッフ5名参加

内容「大型すごろくで越谷博士になろう」

感想 いつも楽しく遊ばせていただきありがとう。
すごろくの順に市内を巡ってみたいです

児童館ヒマワリ

2024年1月8日(月)

スタッフ7名参加

内容「越谷いろはかるたでハッピーニューイヤー」
グループ毎かるたの数を競った。2回戦行った

感想 たくさんかるたを取りました
しばし童心に戻り夢中になりました



11月

定例学習会

11月2日(木)10:00~12:00 場所 ほっと越谷

令和5年度後半の定例会の内容について話し合う

最近の定例会は出席者が少ない。これまでのケネットが活躍していた頃を振り返ると事業内容は変わらない為事業への協力をする人も限られている現状です。

ケネット発足以来〇〇年。年齢を重ねるといろいろな障害がでてきます。これは仕方のない事です。

事業内容を変えてみる事も必要ではないでしょうか。

12月の定例会は地方出身の会員さんもいるのではないかと思います、慣れ親しんだ方言を披露してみるのも良いかな?と、「お国言葉であそぼう」を企画しました

12月

定例学習会

12月7日(木) 13:30~15:30 場所 北越谷地区センター 和室

第1部

- ① 令和6年2月1日(木)の定例会はACP出張講座をおこないます。
公開講座にする予定です。詳細はインフォメーションで確認をお願いします。
- ② 第7回 新派つるし雛 in ななサポ
展示期間 令和6年2月12日(月)~3月3日(日)
参加と出し物について話し合う
会員のりりーさんより「紙ナプキンで作るバレリーナ」の提案があり、たいへんよいアイデアですと賛成者多数。作品作りの日程を決めていました。
- ③ 令和6年度の顔出しパネルはNHK大河ドラマ「光る君」に因んでお雛様を「紫式部」風にすることについて話し合う。

第2部

テーマ 「お国言葉であそぼう」~出身地の方言を披露して...~

- I 例題を故郷の言葉で話してください。*数十年を思い出してね
おはようございます
今日は良いお天気ですね

第32回埼葛人権を考えるつどい

令和5年10月5日 於:越谷コミュニティセンター

テーマ:生(き)



こしがや地域ネットワーク13

