

陽だまりサロン

2022年 4月

自治会館 こもれび

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
					1		
10-12							ミニデイサービス やまの保健室(10時-12時)
13-15							いきいき体操(11時-12時)
	4	5	6	7	8		
10-12		健康ウォーキング 9時集合		パソコンの友	ミニデイサービス やまの保健室(10時-12時)		
13-15		詩吟の会			いきいき体操(11時-12時)		
	11	12	13	14	15		
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 9時集合	お習字の会		ミニデイサービス やまの保健室(10時-12時)		
13-15		ニットカフェ休み			いきいき体操(11時-12時)		
	18	19	20	21	22		
10-12		健康ウォーキング 9時集合		パソコンの友	ミニデイサービス やまの保健室(10時-12時)		
13-15		詩吟の会			いきいき体操(11時-12時)		
	25	26	27	28	29		
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 9時集合	お習字の会	パソコンの友	昭和の日		
13-15		ニットカフェ休み		国語の時間 13時30分～			



リユースセンター
毎週金曜日 10時～12時

☆希望者の送迎をいたします。ご連絡ください。
☆サークルの見学は自由です。ぜひどうぞ。

本部事務局

☎ 077-575-7536
大津市比叡平 2-35-16
環境と福祉の家

NPO 法人 比叡平・陽だまりの会の活動

- 1)自治会館こもれび「陽だまりサロン」
- 2)福祉有償運送(身体障がい者、要介護者の送迎)
- 3)介護予防「陽だまりトレーニング教室」
健康相談、介護相談の「やまの保健室」
- 4)生活支援(介護保険外)
庭の草引き、剪定、生活のお困りごと全般
- 5)環境活動「リユースセンター事業」

お問合せ



2022年4月

陽だまり掲示板

滋賀県の新型コロナは3月も感染者多数の報道でした。死者数も今までになく多数です。第7波ではと考える方もおられるようです。

1月に再開した「ミニデイサービス」ですが第1週に1度だけ開いたサロンを最後に、3月いっぱいまでお休みしました。今月から再開しますが、状況により中止になるかもしれません。

「ニットカフェ」は今月もお休みですが、他のサロンはカレンダーとおりに開きます。



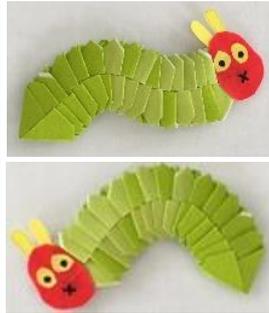
国語の時間

徒然草

2020年9月から読み続けている徒然草ですが、月1回のサロンのためやっと、73段までたどり着きました。

読み終えてのコーヒータイムの雑談も毎回の楽しみです。

陽だまり英会話



2020年8月に始まった「陽だまり英会話」教室、コロナで休んだ月も多かったのですが、毎回楽しく集まっています。

新年のある日は、「折り紙教室」に。

お正月にやってきた小学1年生の孫に教えてもらったという、折り紙をみんなで楽しみました。伸びたり、縮んだり、曲がったりするかわいい「腹ペコ青虫」です。折り方を英語で説明。教える方も習う方も大変。難しくてその日のうちにマスターできなかった人も。

やまの保健室

春はメンタル（精神的・心理的）が乱れがちになることが多く、気づかぬうちにストレスが強くなっていることもあります。そこで就寝前などに心と体をほぐす体操をするのはいかがでしょうか？仰向けに寝て背伸びをしたり、両手両足を上げ手足をブルブルふるわせたりして全身の緊張や筋肉をほぐしましょう。



毎日の生活の中で、健康・介護・看護に関するお悩みなどがあれば、どうぞお越しください。電話相談もお受けします。ご希望の方には訪問もいたします。

連絡先 岡部陽子 090-7368-2039

身体障がい者・要介護者の送迎

福祉有償運送

☆通院、買物、食事などの送迎をいたします。



問合せ 080-3814-1479(中山)

生活支援(介護保険外)

草引き、剪定 承ります

福祉サービス券1枚+ ¥100(45分)

(ボランティアさん+NPOへ)

介護予防「陽だまりトレーニング教室」

高齢者の筋力回復に、低負荷で楽しいマシーントレーニングです。料金：¥300(60分)

場所：環境と福祉の家

問合せ 080-3814-1479(中山)

ボランティア募集

- ・福祉有償運送
- ・草引き、剪定作業
- ・家事援助