

# 陽だまりサロン

2022年 7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					やまの保健室(10時-12時) リュース(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15					
	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	やまの保健室(10時-12時) リュース(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		詩吟の会			
	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		やまの保健室(10時-12時) リュース(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		ニットカフェ			
	18	19	20	21	22
10-12	海の日	健康ウォーキング 9時集合		パソコンの友	やまの保健室(10時-12時) リュース(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		詩吟の会			
	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	第5週休み
13-15		ニットカフェ		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  
但し 29日は休みます

☆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7月

# 陽だまり掲示板

コロナが収束したわけではありませんが、日本でも緩和措置が取り入れられるようになりました。海外からの入国者受け入れは1日2万人までに。また今月の10日からはツアー旅行限定ですが旅行者も受け入れることになりました。 戸外ではマスクをしなくても良い。室内でも2メートルの距離をとれる場合はマスク無しでも良いなどです。 今月もサロンは基本的な感染対策を続けます



## 健康ウォーキング



毎週火曜日午前9時 こもれび 駐車場集合、直接池ノ谷地蔵集合もオーケーです。  
往復2時間弱。木陰のさわやかな道を歩きます。第2, 第4火曜日だけのサロンでしたが、参加者の希望で毎週(第5週も)のサロンになりました。会員でない方のご参加も歓迎です。  
遠くに写っていますが、は直線距離50キロメートル弱のあべのハルカスです。

## 詩吟の会

李白、杜甫、太田道灌等、松月城、漢詩に興味を持たれる方、お腹から声を出して詩を吟じませんか。



## やまの保健室



毎週金曜日、私たちが交代で担当します。  
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。

毎週金曜日 10時-12時  
サロン4

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

料金 500円+100円(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