

# 陽だまりサロン

2021年 12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	2	3
10-12				パソコンの友	ミニデイサービス
13-15					やまの保健室(10時-13時)
	6	7	8	9	10
10-12			お習字の会		ミニデイサービス
13-15		詩吟の会			やまの保健室(10時-13時)
	13	14	15	16	17
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング		パソコンの友	ミニデイサービス
13-15		ニットカフェ			やまの保健室(10時-13時)
	20	21	22	23	24
10-12			お習字の会	パソコンの友	ミニデイサービス
13-15		詩吟の会		国語の時間 13時30分～	やまの保健室(10時-13時)
	27	28	29	30	31
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング			
13-15		ニットカフェ			



リユースセンター  
毎週金曜日 10時～14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。

## 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」

## 本部事務局

☎ 077-575-7536  
大津市比叡平 2-35-16  
環境と福祉の家

お問い合わせ



2021年12月

# 陽だまり掲示板

緊急事態宣言の解除を受け10、11月は各サロンを無事に続けることができました。日本のコロナの感染者が急速に減少したという毎日のニュースがあります。専門家もその理由が詳しくはわからないとか。

年内も無事各サロン活動が続けられるよう、手指消毒、マスク、三密回避に留意したいと思います



## リユースセンター

リユースセンター  
第18回即売会



11月13日のコミセンマーケットは自治会館「こもれび」で開催されました。リユースセンターもこのマーケットに参加しました。

日頃、自治会館「こもれび」に来られたことのない方にも少し、陽だまりの会のリユース事業について知っていただく機会となったのではないかと思います。

## いきいき体操



緊急事態宣言が出ていた間は休んでいましたが、無事再開できました。レギュラーメンバーもおられます。

「いきいき体操」と「かみかみ体操」で丁度1時間。間に飲む麦茶が美味しい！

## やまの保健室

### 水分補給に努めましょう！

風邪やインフルエンザが流行する冬は乾燥に要注意。原因となるウィルスは乾燥が大好きで活発になります。水分補給はのどや鼻の粘膜をうるおしてウィルスの侵入を防ぎ、痰や鼻水となって体外へ排出する作用を助けます。また脳卒中や心筋梗塞などの予防にもつながります。

うがい、手洗いとともに喉が渇いていなくても積極的に水分補給をしましょう。



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