



陽だまりサロン

2022年 3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	4
10-12		健康ウォーキング		パソコンの友	ミニデイサービス 休み 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)
	7	8	9	10	11
10-12		健康ウォーキング	お習字の会		ミニデイサービス 休み 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)
	14	15	16	17	18
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 休み やまの保健室(10時-12時)
13-15		詩吟の会			いきいき体操(10時半-11時半)
	21	22	23	24	25
10-12		健康ウォーキング	お習字の会	パソコンの友	ミニデイサービス 休み やまの保健室(10時-12時)
13-15		ニットカフェ 休み		国語の時間 13時30分~	いきいき体操(11時-12時)
	28	29	30	31	
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄				
13-15					



リユースセンター
毎週金曜日 10時~12時
但し、11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

お問い合わせ



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」

2022年3月

陽だまり掲示板

滋賀県のコロナ感染者数は2月後半になっても減少していません。会員の方の3回目ワクチン接種が進んでいるようではありますが、今月も「ミニデイサービス」はお休みします。ニットカフェもお休みします。他のサロンは2月同様、活動を続けます。マスク着用、手指消毒、換気などに注意したいと思います。



健康ウォーキング



毎月第2、第4週の火曜日に実施していましたが、多くの参加者の希望により、3月から毎週実施することになりました。このサロンは会員以外のご参加も歓迎です。晴れた日は大文字山三角点から、あべのハルカスを見ることができます。往復2時間以内の軽い山登りです。9時「こもれび」駐車場集合。

パソコンの友

パソコンを使って趣味や日常生活を便利に使えるように、マイペースでゆっくりと操作をしています。お互いに教えあいながら楽しんでいる会です。

表計算ソフト Excel でお絵描きをして遊び操作を忘れないようにしています。そして思い出の写真でマイカレンダーも作成します。

Excel ソフトを使ってお絵描き



やまの保健室

季節の変わり目は寒暖差が激しく、心身ともに不調を来すことがあります。バランスの良い食事をとり、こまめに体を動かし睡眠をしっかりとりましょう。また新型コロナウイルスワクチン3回目の接種も進んできていますが、油断することなく引き続き基本的なこと（マスク・手洗い・うがい・三蜜の回避など）を守りましょう。



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。

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