

# 陽だまりサロン

2020年 9月

会場：山中比叡平住民交流センター こもれび



時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	31	1	2	3	4
10~12		陽だまり喫茶	そろばん教室	パソコンの友	ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~13時)
13~15		詩吟の会			いきいき体操教室(11時~12時)
	7	8	9	10	11
10~12	陽だまり英会話11:30迄	健康ウォーキング 陽だまり喫茶	墨彩画教室		ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~13時)
13~15		ニットカフェ	名作映画サロン 休み		いきいき体操教室(11時~12時)
	14	15	16	17	18
10~12		陽だまり喫茶		パソコンの友	ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~13時)
13~15		詩吟の会	紫根染め教室	歌声ひろば	いきいき体操教室(11時~12時)
	21	22	23	24	25
10~12	陽だまり英会話11:30迄		絵手紙教室	パソコンの友	ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~15時)
13~15				国語の時間	いきいき体操教室(11時~12時)
	28	29	30		
10~12		健康ウォーキング 陽だまり喫茶			
13~15		ニットカフェ			



## NPO法人 比叡平・陽だまりの会の活動

- 1) 住民交流センター「陽だまりサロン」
- 2) 福祉有償運送（身体障害者、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」

- ★ 希望者の送迎を致します。連絡ください。
- ★ サークルの見学は自由です。ぜひどうぞ。

お問い合わせ先  
NPO法人 比叡平・陽だまりの会  
大津市比叡平二丁目35-16  
環境と福祉の家(中山)  
TEL 080-3814-1479  
<http://heidaira.town-web.net/>

## 入会案内

ボランティア活動に参加される方、サークルに参加される方、種々サービスを利用される方

入会金 ¥ 1 0 0 0      年会費 ¥ 2 0 0 0

2020年 9月

# 陽だまり掲示

新型コロナウイルスには第2波への懸念もあり、8月同様に「映画サロン」は中止、他のサークルも講師の判断により中止になる場合がありますが、基本的には感染防止の3密(密閉、密集、密接)に注意を払い、検温、マスク着用で行います。

皆様のご協力もお願いいたします。



## (1)新サークル「陽だまり英会話」のスタート、参加者募集

英会話をはじめてみませんか？新しい扉を開いてみましょう！

指導：足立英子先生(三丁目)

実施日、時間：第2、第4月曜日 10:00-11:30

参加費用：¥500/回

問合せ：南出成子 090-7765-3291

## いきいき体操教室

全身運動「いきいき百歳体操」と、お口の運動「かみかみ体操」をじっくり1時間行います。DVDを見ながら無理なく身体を動かしています。料金 100円

## (2)新サークル「紫根染め教室」参加者募集

2月にスタートしましたが、コロナ禍で3月～6月休止して7月から再開しています。

実施日：毎月第3水曜日 13:00～15:00

参加費用：500円/回

問合せ：中山元男 080-3814-1479

## やまの保健室



毎日の生活の中で、健康に関するお悩みがあれば どうぞおこしください。

健康相談・看護相談・介護相談なんでも・・・ご希望の方には訪問もいたします。

看護師が交替でお伺いいたします。

連絡先 岡部陽子 090-7368-2039

## 詩吟の会

漢詩をお腹から朗々と吟じる詩吟で、思い切り声を出してみませんか。腹式呼吸等による心身の健康につながり、ストレス解消になります。

一度見学に来ていただき一緒に声を出しましょう。

## ニットカフェ

次々と新作が出来上がっています(?)  
手より口の動く楽しいニットカフェです。

## 環境活動

### リユースセンター

- ・常設展示販売を行っています。
- ・不用家具の引取りの相談も承ります。

問合せ：笈田 昭 090-4565-8506

### 滋賀グリーン活動ネットワーク

- ・サロン③の部屋に、掲示コーナーを設けました。
- ・「グリーン商品カタログ」も手にとって、ご覧いただけます。

## 身体障害者、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)

## 介護予防「陽だまりトレーニング教室」

7月から再開しています

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)

## 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)

## 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