

# 陽だまりサロン

2022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
10-12				パソコンの友	やまの保健室(10時-12時)
13-15					リユース(10時-12時)
	5	6	7	8	9
10-12		健康ウォーキング 池の谷9時集合			やまの保健室(10時-12時)
13-15		詩吟の会			リユース(10時-12時)
	12	13	14	15	16
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池の谷9時集合	お習字の会	パソコンの友	やまの保健室(10時-12時)
13-15		ニットカフェ			リユース(10時-12時)
	19	20	21	22	23
10-12		健康ウォーキング 池の谷9時集合		パソコンの友	やまの保健室(10時-12時)
13-15		詩吟の会		国語の時間 13時30分~	リユース(10時-12時)
	26	27	28	29	30
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池の谷9時集合			
13-15		ニットカフェ			

☆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。



リユースセンター

毎週金曜日 10時~12時

9時-12時  
陽だまり忘年会

## 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



2022年12月

# 陽だまり掲示板

オミクロン株によるコロナ感染の第8波がすでに押し寄せて来ているという専門家もいます。しかし、各地で行われるイベントなどの中止は要請しないということで感染者数は各県で増え続けています。

今月末計画の忘年会も感染に注意して行いたいと思います。  
また、今月も基本的な感染対策を守り、サロンを続けます。



## 陽だまり忘年会

12月23日(金) ご参加をお待ちしています



コロナ禍で3年間休止していた恒例の忘年会ですが、今年はサークルの作品を鑑賞する、日頃の活動を体験してもらうなどの機会を以下のようにもうけます。

日時: 12月23日(金) 9時~12時

場所: こもれび 全館

内容: 金曜日の陽だまりサロン体験(無料です)  
山の保健室・いきいき百歳体操・リユース  
他にサークル作品の展示・フリーマーケット  
グループ、個人など自由にご参加ください。

同時に「陽だまりカフェ」もオープンします。  
飲み物・お菓子は無料です。会員外の方も歓迎ですので、お友達など誘って三々五々お集まりください。

## いきいき百歳体操

### 膝伸ばし運動



ここでご紹介する体操は「膝伸ばし運動」です。1、2、3、4と少しずつ脚を上げていきます。4で膝を伸ばし切ったとき、つま先を手前に。5、6、7、8で、もとにもどります。これを左右10回ずつ2セット行います。この体操のおかげで、こむら返りをしなくなったと言われる方が多いのです。一度試してみてください。

## やまの保健室



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てください。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 077-575-7536

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 077-575-7536

## 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