

# 陽だまりサロン

2023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
10-12				パソコンの友	やまの保健室(10時-12時)
13-15					いきいき体操(11時-12時)
	6	7	8	9	10
10-12		健康ウォーキング 池の谷9時集合	お習字の会		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)
	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 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					いきいき体操(11時-12時)
	20	21	22	23	24
10-12		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				国語の時間 13時30分～	いきいき体操(11時-12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 池の谷9時集合	<b>第5週休み</b>		
13-15					

☆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

## 本部事務局

☎090-7488-9503 (川岸)  
大津市比叡平 2-35-16  
環境と福祉の家

お問い合わせ



滋賀県の感染者数も最近はやっと減少に転じました。現在は2類相当とされているコロナ感染症ですが、岸田政権は5月の8日から5類相当にすると決定しました。マスクの使用についても3月14日から着脱は個人の判断に委ねることになりました。陽だまりサロンは今月も基本的な感染対策を守り、サロンを続けます。

## リユースセンター 事業終了のお知らせ

約10年続いたリユースセンターを閉じることにしました。  
皆様にはご協力、ご利用いただき、ありがとうございました。  
理事長 笈田



## ニットカフェ

参加者の方の健康状態や、家事の都合などにより先月からお休みしています。  
4月からは再開したいと思っています。  
岡本

## 陽だまり英会話



陽だまり英会話は、コチコチに固まった身体をほぐすべく、まずストレッチから始まります。  
次にレッスンが始まります。簡単な英文を作成して発表します。つい日本語で説明しなくてはならなくなることも。  
最近加わってくださった、セルトマン海マリア先生の楽しいレッスンも始まっています。



## 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 090-5051-8893 (磯谷)

生活支援(介護保険外)

## 草引き、剪定 活動休止中

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 090-1599-6659 (安倉)

## 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