NPO
比叡平・陽だまりの会

創立 10 周年記念

2009 年 9 月 1 日 設立

支え、支えられ、ともに幸せな人生を！！

特定非営利活動法人
比叡平・陽だまりの会
理事長　笈田　昭

理事長挨拶：

「比叡平・陽だまりの会」が特定非営利活動法人（ＮＰＯ）として発足してから、早や 10 年が過ぎていきました。この間、我々は多くの活動を行ってきましたが、山中・比叡平学区にお住いの皆様には、このＮＰＯが具体的にどのようなことを行っているのか、そもそも「比叡平・陽だまりの会」って何なの?というような疑問をお持ちの方もおられるようにもお聞きしております。

創立 10 周年に当たり、学区住民の方々に我々がどのような考えで、どのような活動を行っているのかを、分かりやすくお知らせしようと、このパンフレットを作成しました。目を通していただき、ご理解をいただければ幸いです。

活動の理念：

２０１４年に当会の創立5周年記念誌を出版しました。これは当会のウェブサイトにてご覧いただけます。（http://hieidaira.town-web.net/ ）

そのウェブの中で、私（笈田）は次のように述べています。

“「比叡平・陽だまりの会」は、高齢者や障害をもっておられる方、成人も子どもたちも住民の皆さんが、安全に安心して生活していただくお手伝いをしようとするものです。また、生きていくうえで一番大切なことは、生きがいを持つということでしょう。生きがいということは、人それぞれ考えが違うように、個々に異なると思います。仕事であったり、趣味であったり、旅行や遊びであったり、それはそれで生きがいを感じることは重要なことです。これは私個人の意見ですが、生きがいを感じるということの根本は、"自分の行為が何らかの形で他の人の役に立っている"と思えることにあるのではないか、と思うのです。そのような生きがいの場を提供させていただくことも、この「比叡平・陽だまりの会」のなすべきことと考えております。”

当会の種々の活動を行っている方も、それを利用しておられる方も、支え、支えられて、ともに幸せな人生を送っていただくこと、それが当会の活動の目的であります。

活動経過：

2009 年 4 月 30 日	ＮＰＯ「比叡平・陽だまりの会」設立総会　開催
6 月 3 日	滋賀県庁へＮＰＯの申請
8 月 17 日	滋賀県庁にてＮＰＯ認証書受領
9 月 1 日	大津地方法務局で登記、ＮＰＯ「比叡平・陽だまりの会」設立
	ＮＰＯ設立時のサークル：「パソコンの友」「うたごえサロン」「朗読の会」「詩吟の会」「国語の時間」「墨彩画教室」「名作映画さろん」、その他の活動：「学区社協と共催の楽習会」「生活支援の草引き剪定ほか」
11 月 1 日	「山中比叡平文化祭」に初参加。模擬店「喫茶陽だまり」出店
12 月 25 日	福祉有償運送の申請
12 月 27 日	ホームページの開設
2010 年 4 月 6 日	喫茶「おしゃべり火曜」始まる
4 月 23 日	福祉有償運送事業が、近畿運輸局滋賀支局で認可される。
8 月 24 日	講演会「からだとこころの健康シリーズ」始まる
2012 年 6 月 26 日	編物サークル「ニットカフェ」始まる
2013 年 3 月 1 日	「喫茶陽だまり」を「陽だまりサロン」に改称
4 月 29 日	「陽だまりサロン」を山中比叡平住民交流センターへ移す。
5 月 30 日	交流センターに「やまの保健室」開設
9 月 21 日	交流センターに循環型環境保全活動の「リユースセンター」開所
10 月 1 日	環境と福祉の家で「介護予防トレーニング教室」始まる
2014 年 9 月 1 日	創立５周年記念誌発行
2016 年 1 月 29 日	交流センターで「いきいき体操教室」始まる
2018 年 5 月 11 日	交流センターで「ミニデイサービス」始まる
10 月 3 日	交流センターで「そろばん教室」始まる
2019 年 3 月 20 日	滋賀県との災害時の協定締結（福祉車両による輸送）

環境保全への取り組み

滋賀グリーン活動ネットワーク（SGN）の一員として

ご存じのように、環境保全のためには私たち一人一人の行動が大きな効果をもたらします。当 NPO は SGN の会員として、環境にやさしい買い物の仕方や、環境に良い物を作っている企業などの情報を提供しています。それらの資料は交流センターのサロン 3 に置いてあります。

一般社団法人
滋賀グリーン活動ネットワーク
Shiga Green-activity Network

リユース
いつでも購入できます

交流センターの一室にて行われている「リユース（再利用）」活動は、皆さんのご家庭から不要となった品物を無料で引き取り、それを希望する方に廉価でお譲りするシステムです。年に数回即売会を開きますが、それ以外にもいつでもご覧いただき、ご購入いただくことができます。一度覗いてみてください。（笈田昭）

健康促進・維持

介護予防トレーニング教室
月・火・木・金　300 円/60 分
本部（環境と福祉の家）

高齢者の介護予防に筋力維持が大切で、筋力維持マシン 5 台で「トレーニング教室」を始めて 6 年になります。高齢者向け低負荷で、誰でもできます。一度体験されませんか？（中山元男）

利用者の声
保健室を利用することで日頃の健康への関心が高まりました。

いきいき体操
第1、　第 2、第 3、第 4 金曜日
11 時-12 時　100 円　多目的室

2016 年 4 月に始まったいきいき体操教室は、早いもので満 4 年になります。毎週金曜日の 11 時から、「いきいき百歳体操」と「かみかみ体操」を合わせて 1 時間、ＤＶＤ画面を見ながら体の隅々まで楽しく動かしています。終わった後の爽快感と、金曜カフェのランチのおいしさは格別です。ゆる～い体操ですが、続けることで健康寿命を延ばすことにつながればいいなと思っています。(南出成子)

やまの保健室
第 1、第 2、第 3、第 4 金曜日　10 時-12 時　　無料　サロン 4

元看護師を中心にやまの保健室を開室して 6 年が経ちました。週 1 回 2 時間程度ですが、健康チェックや相談などで多くの方に利用していただいています。新しい取り組みとしては、学区高齢化率が 40%となり高齢者独居あるいは夫婦 2 人世帯が増えつつある現状を踏まえ、民生委員や大津市との連携を図り支援の窓口となれるよう努力しています。

毎週金曜日、10 時から住民交流センターサロン 4 でお待ちしていますのでお気軽にお出で下さい。（岡部陽子）

高齢者支援

ミニデイサービス

第 1、第 2、第 3、第 4 金曜日　10 時-13 時
サロン 3　2000 円/月

介護保険で実施されているデイサービスを真似て、平成 30 年から始めた。10 時から 13 時までと短いが、本来は行政がやるべきことを民間の団体が支援しないとまかなえない時代になったことを感じている。健康チェックに始まり、軽い体操とおしゃべり、歌もうたえば版画や習字もやる。金カフェの食事がおいしいと評判。(田畑三郎)

いつから始まったのですか
　2018 年 5 月からです。

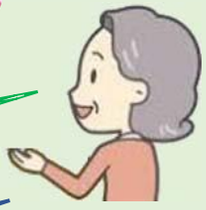
スタッは？
　ボランティアが毎回 3 人で担当します。スタッフは全員で 10 名います。

車で送迎ですか？
　可能な方は歩いて来られても。

費用は？
　月 4 回の利用で 2000 円です。

食事は？
　昼食代 200 円をいただきます（金曜カフェのランチです）。

外出することもあるとか
　青い鳥の谷に行きました。



みんなとおしゃべりできて、金曜日は笑って過ごせます。

野菜を買ったり、セーターやお皿を買うのも楽しみです。

いきいき体操にも参加しています。

送迎してもらって、文化祭にも参加しました。

福祉有償運送

“陽だまりの会”は、大津市の認定を受け滋賀運輸支局登録団体として「要介護」の高齢者や「身体障害者」の送迎を行い９年になります。山中・比叡平の高齢者の足として通院や買い物の支援を行っています。（中山元男）

生活支援

高齢者になると庭の草引きや剪定作業が出来なくなってきます。“陽だまりの会”では学区社協の福祉サービス券「やまひーぼ」の作業基準で草引きや剪定作業を行っています。（中山元男）

サロン紹介

詩吟の会

第 1、第 3 火曜日　13 時-15 時
サロン 3　500 円/1 回

詩吟の会が発足して 8 年目を迎え、現在は女性だけで行っています。毎年の陽だまり望年会での発表を楽しみに月 2 回の練習を行っています。発表の場があるということは、それに対する楽しみと、少し緊張感を持ちながら毎回の練習に励むことになります。毎年どうしたら参加者が楽しめるかを工夫しています。2018 年度からパワーポイントも取り入れ、目でも楽しんでいただいています。日頃の練習は「呼吸法」で息を吸って、吐いての繰り返しです。大きな声を出す事はストレスを発散し、腹筋を鍛えるのにいいといわれています。今後も陽だまりサロンの発展と、私たちの健康のために、続けて行きます。(川岸喜代美)

ニットカフェ

第 2、第 4 火曜日　13 時-15 時
サロン 4　500 円/1 回

一本の糸と二本の針が生み出す一つのループ、そのループによって広がる無限の編み物の世界。　編み物は本当におもしろい！

それに、仲間の笑顔とおしゃべりが加われば、もっともっと楽しい！！

ニットカフェは、ベテランも“いつまでも初心者”も、先生に教えを請いながら今日も続けています。(南出成子)

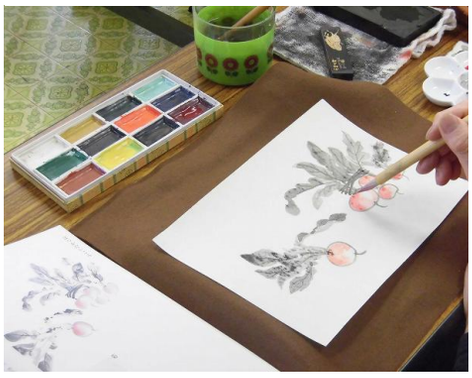
そろばん教室

第 1 水曜日　10 時-12 時　500 円
サロン 3

昨年 10 月にサークルが始まり、最初は皆同じスタートで初め、今はそれぞれのスピードに合わせて、教室を進めています。簡単な足し算から始めましたね。今後は読み上げ算も、出来るように更なるステップアップも考えています。年齢を重ねるにつれ、誰もが認知症を心配しますが、記憶力や思考力トレーニングを備えた、珠算を通じて、手と脳に刺激を与え、楽しみながら、一諸に予防して行きましょう。(伊藤静子)

墨彩画・墨彩絵手紙

第 1、第 3 水曜日　13 時-15 時　　500 円/1 回
サロン 3



”陽だまりの会“の歩みと同じく 10 年になります。秋の「文化祭」にも 10 年連続で作品を出展しています。墨の濃淡と顔彩絵具で表現し、気楽に描ける「絵手紙教室」も行っています。

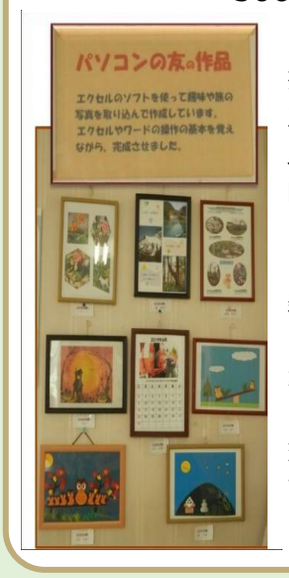
(山中信子)

サロン紹介

名画サロン
第２水曜日　13：00-
お茶代　200 円　サロン３

若い日に感動して観た懐かしい映画、世間で評判の比較的新しい映画、日本映画も外国映画も区別なく上映しています。リクエストにも出来る範囲でお応えします。毎回少人数ではありますが映画好きが集まります。どの作品もエンドロールの多数の名前に改めて敬意を表したい気持ちになります。「映画って、ホントにいいですね！」(徳田幸子)

パソコンの友
第 1、第 3、第４木曜日　10 時-12 時
500 円/1 回



2008 年に「パソコン喫茶」として陽だまりの会のスタート以前からのサークルです。
自分で撮った写真やイラストでカレンダーや年賀状作り、エクセルでお絵描きを楽しんでいます。各自の知りたいことのサポートも分かる範囲でしています。
また、おしゃべりで情報交換をしたり、時々昼食会で出かけることもあります。(竹原清子)

歌声ひろば
第３木曜日　13 時-15 時　500 円　サロン３

とにかく楽しみ

ピアノの伴奏に合わせて懐メロなどを歌います。
☆心もからだもいつも元気で楽しく！どうぞお気軽にご参加くださいね！(中山幸子)

楽老会
第３木曜日　13 時-15 時

比叡平に一人暮らしの人はどれだけいるか。その中には何らかの支援を求めている人もいるのではないか。こんな気持ちから始めた会である。月例の幹事会で想を練りながら、対象者のリストアップから個別訪問計画、情報ネットワークの作成へと行動の枠を広げていきたい。(田畑三郎)

国語の時間
第４木曜日　13 時-15 時　　200 円　サロン４

日本の古典を声に出して朗読する。こういう試みがようやく軌道に乗って来た。はじめは古文を直接読むことに躊躇していたのだが、曲がりなりにも専門家の指導を受けて読んでいるうちに、様になって来た。源氏物語から平家物語、奥の細道とやってきて、今は雨月物語を読んでいる。(田畑三郎)

陽だまりの会の活動の拠点、
住民交流センター（旧保育園）はこんなところです

サロン３では
- 詩吟の会
- そろばん教室
- 墨彩画教室
- 名画サロン
- パソコンの友
- 歌声ひろば
- ミニデイサービス

サロン４では
- 陽だまり喫茶
- ニットカフェ
- 国語の時間
- やまの保健室

多目的室では
- いきいき体操教室

リユースセンターでは
　みなさまから提供していただいた物品の販売をしています。

介護予防トレーニング教室は、交流センター150m東にある、本部（環境と福祉の家）で開いています。

＊希望者の送迎をいたします。ご連絡ください。080-3814-1479(中山)
＊サークルの見学は自由です。ぜひどうぞ。

ちなみに、サロン１，２では毎週金曜日に金曜カフェが開かれています。

陽だまりの会のこれから

　年月はたんたんと過ぎていき、人々は確実に年老いていきます。また、社会は常に変化し、人々の考え方も当然変わっていきます。ＮＰＯ「比叡平・陽だまりの会」もそのような流れに対応していくことが必要と思われます。
　福祉も環境問題も世代を超えたテーマであると考えます。そのような課題に対応するためには、若い方々に当ＮＰＯの活動に参画していただくことが肝要と思います。
　幸いにも、最近若い方が事務局の仕事の一部を引き受けてくださいました。この流れを大切にしていきたいものです。
　このＮＰＯが、全住民の方々の何らかのお役にたてれば幸いです。（笈田　昭）

　私は比叡平で生まれ、比叡平で育ち、現在は比叡平で子育て中です。
　ご近所や先輩ママさんから子ども服や育児用品などのお古をたくさんいただいて、本当に助かっております。その恩返しとして、私も子育て中の皆様のお手伝いができればと考え、所属している比叡平をＰＲする団体「だいらっこ夢プロジェクト」にて、学用品のリユースを始めました。
　しかし、残った物品の置き場に困ってしまい、以前よりリユース事業をしているＮＰＯ比叡平・陽だまりの会に相談したところ、陽だまりの会リユースセンターに常設していただけることになりました！ぜひ、リユースセンターに足を運んでいただいて、必要な学用品を持って帰ってくださいね。もちろん、不要なものがあれば持ってきてください。（藤堂　美由紀）

・今まで出来て来なかった子育て世代への支援活動、
・まだまだ不十分な環境活動への取組み、
・その他、ご自身で考えておられる活動の実現、
・また新しいサークル結成も歓迎します。

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￥1000 年会費￥2000

2009 年 9 月に設立した「NPO 比叡平・陽だまりの会」ですが、会員数 60 人でスタートしました。現在は 120 人超です。引っ越された方、お亡くなりになった方もおられ 10 年間の累計は 212 名に上ります。
役員数も 5 名から、現在は 10 名になっています。

NPO　比叡平・陽だまりの会
本部（環境と福祉の家）

〒520-0016
大津市比叡平　2 丁目-35-16
☎　077-575-7536

山中・比叡平住民交流センター　（旧保育園）
こもれび

〒520-0016
大津市比叡平　2 丁目-39-4
☎　077-507-6078

ＮＰＯ　比叡平・陽だまりの会　役員

理事長　笈田　昭　副理事長　田畑三郎
理　事　南出成子　楠本耕之　中山元男　川岸喜代美　岡部陽子　徳田幸子
監　事　安倉弘志　岡本　健

創立 10 周年記念パンフレット編集委員：徳田幸子　笈田　昭　中山元男　南出成子　藤堂美由紀
令和元年（2019 年）　12　月　1 日　発行

＊無断転載やコピーなどはお断りします