

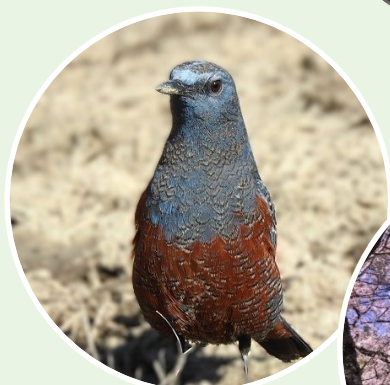
NPO 法人
比叡平・陽だまりの会



ジョウビタキ



福寿草



インビヨドリ



かみなり山



オオルリ



アサギマダラ



ツグミ



山中町御神木



ユリの木

創立 15 周年記念
2009 年 9 月 1 日設立

活動の理念

「比叡平・陽だまりの会」は、山中・比叡平地区にお住いの高齢者や障がい者、また子ども世代も含む住民が、安全に安心して生きがいのある生活を送っていただくために種々の事業を行い、また環境教育や環境改善事業も展開します。もって福祉の増進と環境保全に寄与する事を目的とします。当会活動の詳細はウェブサイトでもご覧いただけます。

(<http://heidaira.town-web.net/>)



比叡平・陽だまりの会本部
(環境と福祉の家)

自治会館
「こもれば」



理事長挨拶 川岸 喜代美



2023年4月に理事長を笈田さんから受け継ぐ事になり、不安を抱えながら出発しました。コロナ禍でサークル活動も思うように行かず、会員の方達は陽だまりの会に残ってもらえるのかも心配でした。

私自身も生涯この地で最後まで住み続けたいと思っていますので生きがいや趣味、どうすれば皆さんと楽しく安心して暮らせる

かを考えています。多くの方々と知恵を出し合い私達で出来る事は協力しながら進めて行きます。車を手放した時の生活でどうすればよいのか、陽だまりの会では福祉有償運送も取り組んでいます。京阪バスとの交渉もまちづくり協議会が中心になり取り組んでいます。活動の理念の中に「自分の行為が何らかの形で他の人の役に立っている」と有りませんが、それをもとに活動を進めていきます。

特筆すべきは、多くの活動が女性中心に 初代理事長 笈田 昭

創立5周年・10周年記念出版物の中でも述べていますが、この比叡平・陽だまりの会は、山中・比叡平に住む高齢者や障害者を含む住民の方々が安全に安心して、そして生きがいのある生活を送っていただくために必要と思われるいろいろな事業を展開するとともに、環境保全の面でも対応してきました。具体的な業績は多くの記録にありますので、ここでは省きます。

前理事長として私がここで述べておきたいことは、多くの事業をするにも絶対に必要な、それらを実行する人々がちゃんと居られたということです。

まず、中山元男事務局長の存在なくしては、この会はなかったと思われます。この法人設立登記にかかわる多くの手続きは中山さんを中心に私も共に動き回って行いました。

2009年8月30日に滋賀県知事によって認証され、当法人が公に認められたのです。その後も実に多くの活動が提起され、実現し、現在も活発に活動し続けている裏には、中山事務局長の献身的な努力があるのです。

次に特記すべきは、当会の多くの活動が女性理事長および女性理事諸氏を中心に遂行されているということです。特に、やまの保健室には元看護師の女性の方々が何人も居られ、さまざまな体やその他の相談に応じてくださいます。他のサークル活動もほとんどが女性のリーダーで動いています。

若い人も当会の活動に参画されており、有意義な活動がまだまだ続いて行くことを、切に願っております。

健康維持・増進

いきいき体操

- ▼開催日 毎週金曜日（第5金曜日は休み）
11:00~12:00
- ▼参加費 100円/1回
- ▼場 所 多目的室
- ▼サロン担当 堀・徳田・小栗

基本的に椅子に座って行う「いきいき百歳体操」と「かみかみ体操」の2本立てで、ちょうど1時間のプログラムです。2002年に高知市で発案され、全国に広まりました。2016年から私たちも大津市のすすめで、提供されたDVDを見ながら体操をしています。毎週参加の方も、時々気の向いたときだけの参加の方もあります。歩行が不安定だった方がしっかり椅子からの立ち上がりができるようになったケースも。



陽だまりトレーニング教室

- ▼開催日 月・火・木 ▼参加費 300円
- ▼場 所 環境と福祉の家 ▼担 当 中山

高齢者にとって、いつまでも元気で過ごすために“筋力”が大切です。介護保険ではトレーニングマシンを使った「リハビリデイサービス」が行われています。「陽だまりトレーニング教室」は2013年10月に始まった介護保険外の高齢者筋力トレーニングです。準備体操は「おおつ光ルくん体操」で行い、5台のトレーニングマシンで低負荷自主トレーニングが行えます。比叡平で行える高齢者向け筋トレジムです。（担当：中山 080-3814-1479）



健康ウォーキング

- ▼開催日 毎週火曜日 9時池の谷集合
- ▼参加費 無料（会員外参加自由）
- ▼サロン担当 松濱・川岸

健康ウォーキングは2019年4月に軽いハイキングを始めようと大文字山の頂上まで登る事を始めました。最初は月2回から出発し2022年4月から毎週になりました。毎回5~6人の参加で松濱隊長を中心に楽しんでいます。「歩ける事の喜び」歩ける事は青春だと何かで読んだ事があります。



やまの保健室

- ▼開催日 毎週金曜日（第5、祝日は休み）
10:00~12:00
- ▼場 所 サロン4 ▼参加費 無料
- ▼担 当 近藤・岡部・佐藤

交通の便が悪く医療・介護施設にも恵まれない山中比叡平。そんな地域の中で支え合いができればいいなと「やまの保健室」を11年前に開設しました。元看護師が簡単な健康チェック（血圧・脈拍・体重等の測定）、健康相談、介護相談などを行っています。学区高齢化率は会の発足当時から今や倍増！！一人暮らし、夫婦のみの世帯も増えています。相談事があってもなくても気軽にお立ち寄りいただき気晴らしをするもよし、雑談するもよし…そんな場としてもどうぞご利用ください。



高齢者支援

生活支援

生活支援活動、庭の草引き、
木々の剪定、生活のお困りごと
の手助けを行う(現在は休止中)

* ボランティア募集中



福祉有償運送

滋賀運輸支局登録

2010年4月に近畿運輸局滋賀運輸支局に登録され今年で14年になる有償ボランティア送迎です。身体障がい者、要介護認定者、判定会議で承認の要支援の人が送迎対象です。タクシー料金より低料金で利用できます。

交通の便が悪い山中比叡平学区における高齢者の足として、ご利用ください。(担当：中山 080-3814-1479)



運転協力者 小山 磯谷 西谷

サロン紹介

つどい・つながり・より豊かな人生!

こもれびカフェ

- ▼開催日 第1金曜 10:00~12:00
- ▼参加費 100円(フリードリンク)
- ▼場所 サロン1・2

自治会館「こもれび」に三々五々と集まりコーヒーや紅茶を飲みながら交流・会話を楽しんでいます。

時にはギターの演奏をして下さる方あり、囲碁を楽しんだり、スマホ操作を教え合ったり、また同時に行われている「やまの保健室」や「いきいき百歳体操」に参加したり、「理髪店」に行ったりしてひと時を過ごしています。お一人、お二人世帯の方、日常の会話がどうしても少なくなりがちです。

ぶらっと出かけ、お話をして活気を取り戻しましょう。また「つむぐ」さんの昼食も開始しました。



パソコンの友

- ▼開催日 第1・第3・第4木曜日
10:00~12:00
- ▼参加費 500円/1回
第4週おしゃべり会は200円
- ▼場所 サロン3 ▼サロン担当 竹原

パソコンに標準に入っているエクセル(お絵描きやマイカレンダー) パワーポイント(動画)で楽しんでおります。参加者同士でスマホの教え合いやお喋りで日常生活の情報交換もしています。

エクセルの図形を使ったお絵描きは図形を組み合わせたり、変形させたりするので脳の活性化にもなるかなと思っています。



詩吟の会

- ▼開催日 第1・第3火曜日 13:30~15:30
- ▼参加費 500円/1回
- ▼場所 サロン3
- ▼サロン担当 川岸喜代美

詩吟の会が発足してから十三年目になります。詩吟が好き、大きな声を出すことでストレスを発散し、腹筋を鍛える事にもなり、楽しんで参加しています。参加される方は色々変わりましたが現在は女性7名で漢詩・和歌・今様・現代詩等楽しく吟じています。



お習字の会

- ▼開催日 第2・第4水曜日 10:00~12:00
- ▼参加費 200円/1回
- ▼同好会
- ▼場所 サロン3
- ▼サロン担当 笈田・島田

同好会が発足して4年目を迎えましたが、徐々に参加メンバーも増えて、各々書道に励んでいます。「手習い」「目習い」と言われますが、先達の文字の筆遣いを感じながらゆっくりと静かで楽しい時間を過ごしています。



国語の時間

日本の古典を声に出して朗読する会です。

雨月物語 上田秋成	奥の細道 松尾芭蕉	平家物語	世間胸算用 井原西鶴	雨月物語 上田秋成	永大蔵 井原西鶴	芳界浄土 石牟田道子	源氏物語 紫式部	方丈記 鴨長明	枕草子 清少納言
--------------	--------------	------	---------------	--------------	-------------	---------------	-------------	------------	-------------

現在休止中です。

ニットカフェ

- ▼開催日 第2・第4火曜日 13:30~15:30
- ▼参加費 200円/1回
- ▼同好会
- ▼場所 サロン4

ニットカフェは、講師の指導による教室から、講師の教えを受けつつ、各自が今まで培ってきた知識と技術で、助け合いながらニットを楽しむサークルへと形を変えました。

何かを作るというのは、創造力を養い、喜びや達成感を味わえます。

失敗することもあります。それは次の作品を作る意欲へと繋がっていきます。



孫のセーター



陽だまり英会話

- ▼開催日 第2・第4月曜日 10:00~11:30
- ▼参加費 500円/1回
- ▼場所 サロン3
- ▼サロン担当 足立英子 マリア海セルトマン

クラスでは主に簡単な日常会話をしています。陽だまりオリジナル英会話で話題は健康、料理、好きな事…などです。クラスメートと、会話の中で、好みが合い、思わず笑いあったり、生活の知恵に感心したり、毎日の料理の参考になったり…しています。英語の歌も練習します。歌は英語ならではの音やリズムを自然と学ぶことができます♪「陽だまり英会話」は仲間と会ってほっとしたり、心身をリフレッシュして学んでいける場です。



「陽だまりサロン」 月一回発行

NPO法人 比叡平・陽だまりの会					
陽だまりサロン					
2024年6月 自治会館 こもれび					
期次	片曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10~16	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
17~23	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
24~30	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回
31	第16回	第17回	第18回	第19回	第20回

※10月15日(火)は敬老の日のため、16日(水)に開催いたします。

陽だまりサロンのご案内

2024年6月 第15回酒類検査会(1000)の様子

- 精神の会**
認知症、うつ病、不安障害、高齢者のメンタルヘルスに関する講演とグループワーク。
開催日：6月25日(火) 13:30~15:00
会場：こもれび 自治会館 3階
- ネットカフェ**
高齢者のネット利用講座。LINE、メールの使い方、詐欺防止など。
開催日：6月27日(木) 10:00~11:30
会場：こもれび 自治会館 3階
- お茶会の会**
毎月2回開催。お茶会・雑談・ゲームなど。
開催日：6月20日(木)、27日(木)
会場：こもれび 自治会館 3階
- パソコンの友**
高齢者のパソコン操作講座。インターネット、写真撮影など。
開催日：6月22日(土) 10:00~12:00
会場：こもれび 自治会館 3階
- 健康ウォーキング**
自然豊かな環境を散歩しながら健康増進。
開催日：6月24日(月) 9:00~10:30
会場：こもれび 自治会館 3階
- やさしの保健室**
高齢者の健康相談。生活習慣病、認知症など。
開催日：6月26日(水) 13:30~15:00
会場：こもれび 自治会館 3階
- いきいき体操**
高齢者の身体機能向上のための体操。
開催日：6月28日(金) 10:00~11:30
会場：こもれび 自治会館 3階

「陽だまりサロン」

月一回の発行。お宅までお届けします。一か月の各サロンの開催日を、カレンダー形式でわかりやすくお知らせしています。

また「陽だまりの会」の活動紹介もしています。

「支えあう人と人のつながり」

事務局長 中山元男

比叡平に「環境と福祉の家」を開設し、3年後に関係者の協力によってNPO「比叡平・陽だまりの会」が誕生しました。子供から若者そして高齢者まで山中比叡平の全ての住民が、健康で生きがいのある人生を送ることに支援するNPOとして活動してきました。NPOの種々有償ボランティア活動で各人の能力を役立たせ生きがいある生活を送る方々、趣味のサークルに参加して生活の喜びを広げておられる方々、送迎や「やまの保健室」などの生活支援サービスを利用されている方々、それらの人と人の繋がりを大切に

したいと思っています。

車椅子の送迎を5年間支援させて頂いた105歳の会員さんは昨年12月に老衰のため永眠されました。

コロナ禍以前にポスピス棟に入院された会員さんをお見舞いした時「陽だまりが出来てよかった」と言われ、会員さんの冷たい手を握り返しました。

そんな陽だまり会員さんに少しでも喜んで頂けたことが私の喜びでもあります。

今後も当会の考えである“支ええられる人と人の繋がり”を大切にするNPOに、より多くの人が参加して頂けることを望んでいます。

NPO法人 比叡平・陽だまりの会 役員

- 理事長 川岸 喜代美 副理事長 佐藤 智恵子
 事務局長 中山 元男
 理事 楠本 耕之 岡部 陽子 徳田 幸子
 島田 須津子 磯谷 秀男
 監事 安倉弘志 岡本 健
 准理事 藤堂 美由紀 竹原 清子
 相談役 笈田 昭



入会案内

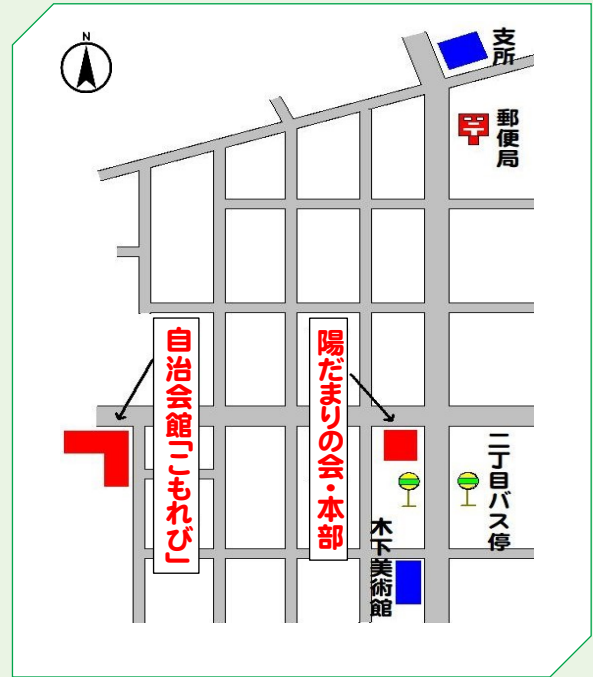
ボランティア活動に
参加される方、サークル
に参加される方、
種々サービスを利用される方



- 入会金 ¥1000
- 年会費 ¥2000

▼サークルなど見学は自由です。
希望者の送迎をいたします。
お気軽にお越しください。

連絡先 080-3814-1479 中山



駐車場



自治会館「こもれび」

- サロン1・2 こもれびカフェ
- サロン3 詩吟の会 お習字の会 パソコンの友
- サロン4 ニットカフェ 国語の時間 やまの保健室
- 多目的室 いきいき体操教室

本部・環境と福祉の家

介護予防トレーニング教室

自治会館「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

創立 15 周年記念パンフレット編集委員

佐藤智恵子 川岸喜代美 中山元男 岡部陽子 徳田幸子 竹原清子

2024 年 (令和 6 年) 9 月 1 日 発行

表紙の写真提供 磯谷秀男 岡部陽子 徳田幸子 *無断転載・コピーはお断りします。

