

陽だまりのぬくもりをあなたに

光陽台陽だまりの会 通信



<http://www.geocities.jp/myn364/>

No.3

2018. 9. 1 発行

発行責任者
光陽台陽だまりの会

住民同士が楽しみを共有し、お互いに励まし、支えあっていく、気心のあう友人を身近につくっていきけるきっかけとなればと思います。皆さんどなたでもご参加できます。一緒に楽しみましょう。

送迎中
陽だまりの会

会の教室及び会にご参加の時、ご自宅から、集会所までの送迎についてご相談に応じます。 お気軽にスタッフに声をかけてください。



可児ケーブルテレビ 地域みんなの笑顔届けます!だより

【地域だより】という番組で「光陽台陽だまりの会」が7月21日～27日に放送されました。

6月23日(土曜日) 可児ケーブルテレビの方がお二人で「ふれあいサロンまんさく」

6月26日(火曜日) スポーツ吹矢・7月6日(金曜日) ノルディックウォーキングを取材撮影されました。

健康体操

コグニサイズ



まちかど運動教室とは・・・

将来、認知症にならないように、認知予防をしたい…いつまでも健康にいたいから、健康寿命を延ばせるようにしたい…でも「何をすればいいのかわからない」「ひとりではつまらない、続かない」

予防は、『食・口腔機能・社会参加、身体運動』から！地域の誰もがいつでも参加することができ、社会参加と身体運動のできる場として、各地域で開催するのが『まちかど運動教室』です。

ふれあいサロンまんさくの

毎月第4土曜日10時より開催します。

サロンの1時間は、健康体操です。

9月は、第2土曜日に開催

まちかど運動教室として、健康体操コグニサイズが今年4月より、光陽台地区の住民だけでなく、無料でご参加いただけます。

光陽台以外のお友達もお誘いあわせの上、ご参加くださいませ。

陽だまりサロン開催！



6月16日(土曜日) 参加者20名 参加費100円 荷造りひもでバッグを作る人もあり、ビーズネックレスをつくったり、ピアスをつくったりいろんなことをゆったり、和室でみんなでわいわいと楽しむことができました。男性の方は、会議室にて、将棋をさしたりです。今回はじめて、麦の丘のパンを皆さんから、事前に注文をもらっておりました。一人3個まで100円ということで、130円の麦の丘のパン1個につき30円はオープン記念で、陽だまりの会が負担です。48個の注文をいただきました。皆さん、ご協力ありがとうございました。

7月21日(土曜日) 参加者11名 参加費100円 6月のサロンに引き続き、いろんなことをゆったり和室でみんなでわいわい楽しむことができました。



参加者の皆さんの感想

*ふれあいサロンまんさく 毎月第2・第4土曜日 10時~12時

「こういう会があるとしゃべったりするから、楽しみがあるよね。」

「いろいろ講習があつて、勉強になります。」

*パソコン教室 毎月第2・第4月曜日 10時~12時

「勉強の後のティータイムも楽しい！」

「少しずつでも脳トレのつもりでパソコンを習得。」

*スポーツ吹矢 毎月第2・第4火曜日 10時~12時

「的にあたると、ストレス解消になりますね。」

「しっかり、指導してもらって、はじめはだめでも、できるようになるとうれしいです。」

*歩こう会 ノルディックウォーキング 毎月第1金曜日 10時~12時

「姿勢をよくして歩くことで、気持ちが良くなります。膝が痛いとか、腰が痛いときにポールをもって歩くことで、ずいぶん楽に歩けます。」ヒビノスポーツの高田さん

*陽だまりサロン 毎月第3土曜日 10時~12時

「昔のネックレスとかをつくりなおしてみたりできてうれしいです。」
「みんなで手作りのアクセサリーが作れて楽しかった。」



*コグニサイズ 毎月第4土曜日 11時~12時

「先生が明るく笑い声が絶えない。次回が楽しみです。」

今年の夏もラジオ体操を開催！！

7月23日(月)~28日(土) 8月20日(月)~25日(土) 12日間
南帷子小学校校庭にて、AM6:30~6:40



皆勤賞 14名
・・・図書券
参加賞 27名
・・・タオル etc



陽だまりの会二年目になりました。

光陽台陽だまりの活動をはじめて二年目です。私たちの住む光陽台、自治会、光陽台団地内の各種任意団体、個人の気持ちが集集し、自治会活動だけでは、解決できない問題、積極的に、高齢者の自立支援に向けた活動を行い、住民の共助による住みよい地域社会を醸成する必要性を感じております。
また、光陽台の将来について、みなさんで集まって、自由に意見を述べあう機会をつくっていきます。

一緒に活動しませんか！

可児市の助成金を活用し、いろんな企画を開催してきました。もっと多くの方が参加してくださるよう、継続してまいります。ボランティアスタッフ募集中です。

6月より、光陽台個別配布

自治会の回覧といっしょに、取り扱いできないということで、ボランティアスタッフの手で、ちらし配布で頑張ります。どうぞ今後ともご理解のほどよろしくお願ひいたします。活動のポスターゴミ集積所に掲示。

家に眠っているいらぬものを欲しい人に

12月にフリーマーケット開催予定！お楽しみに！

2017/4.1~2018/8.31 までの活動参加者

総合計

1,674名