

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.2

2017. 4. 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。



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。



**参加者数 延べ1100人越えました。**

昨年の4月より、活動をしてまいりましたが、あっという間の1年でした。多くの参加者の方たちと共に、様々な企画を楽しませていただきました。4月より、気持ちを新たに、もっと住民同士の交流をしていきたいと思ひます。

## コグニサイズ



健康寿命をのぼそう！！



2月2日 両足のつま先を上下に動かし、両手は左右に上下に動かしたり、右手でグーとパー、左手で指を折りながら数を数えたり、違う動きがなかなかできませんが、かなり頭を使い身体を動かします。2人1組になって、お互いの手を片方ずつマッサージしました。また、和室にて、前回のテニスボールで身体をほぐすことを2人1組になってやりましたが、とっても気持ち良くてびっくりです。家でもテレビを見ながらできます。



## 2017年4月～ 可児市地域支え愛ポイント制度に登録

光陽台陽だまりの会の各活動にスタッフとして、参加すると、個人登録申請後ボランティア活動 K マネー地域支え愛ポイントを、2時間以上の活動で2ポイント（シール2枚）差し上げられます。「10ポイント＝Kマネー1,000円券」交換

## 歩こう会

ノルディックウォーキング



2月9日木曾川渡し場遊歩道へ、天気にも恵まれました。日陰も多い遊歩道ですが、とっても魅力的で竹林もボランティアさんが整備されたと聞きましたが、とってもすばらしいです。色々名所もあり夜泣き岩から、川並番所の跡、化石林、今渡し場、ふれあいの里弘法堂へ、そして行きとは違う竹林の道を引き返して歩きました。

健康体操 コグニサイズ	毎月第1月曜日 13時～15時	無 料
歩こう会	毎月第2金曜日 10時～12時	無 料
パソコン教室	毎月第2・第4月曜日 10時～12時	参加費300円
ふれあいサロンまんさく	毎月第2・第4土曜日 10時～12時	参加費100円
スポーツ吹矢	毎月第2・第4火曜日 10時～12時	無 料

## スポーツ吹矢 10月より開催！

ふれあいサロンまんさくにて、スポーツ吹矢体験をしたことがご縁で、光陽台にお住いの加藤さんに、スポーツ吹矢の講師をお願いして、支え合い活動の準備金にて3台吹矢を購入できて、開催の運びとなりました。基本動作もしっかり指導うけました。皆さん、ゲーム感覚で楽しむことが出来ました。的に当たると嬉しいですね。



パソコンで脳の若返り、可能性は無限大！

### パソコン教室での学び

- 10月 ムービーメーカーで動画作成
- 11月 Excel ワークシートショートカットキーについて、Windowsのショートカットキーも復習。
- 12月 年賀状作成



とにかく、やってみよう！と昨年4月より、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。

### 一緒に活動しませんか！

発足当初は認知度も薄く不安な一歩を踏み出した陽だまりの会でしたが、今は大勢の方の支持を受け、まだまだ、お元気な方々の多いことに気づき、活動を健康中心とし計画しました。

参加されている方々の笑顔や歓声にスタッフ一同毎回心温まる瞬間をいただき感動しています。

今後も光陽台の皆さんと支え合いを前進させて陽だまりのぬくもりを分かち合いたいと思います。

### 光陽台陽だまりの会 一年間やってみて

## 第2回資源回収実施 4月15日(日)

この資金をこれからの陽だまりの活動資金にさせていただきます。

家に眠っているいらないものを欲しい人に

12月にフリーマーケット  
開催予定！お楽しみに！

2017/4.1～2018/3.13 までの  
活動参加者総数

総合計

1,132名