

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



<https://kanihidamari.web.fc2.com/>

No.4

2019. 6/1 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。



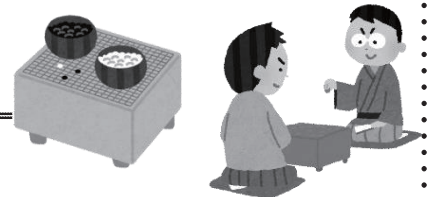
新しいサロンと健康麻雀にご参加を！！



毎週水曜日午後 1 時から 4 時と第 1 土曜日 10 時から 12 時のサロン OPEN！

麻雀は 4 人でプレイする頭脳系ゲームです。最近では、老化防止・脳活性化の健康的なゲームとしても注目されています！麻雀は指を良く使って、頭も結構使う、また 4 人でプレイするので対戦相手との駆け引きやコミュニケーションもあり、色々な要素が盛り沢山のゲームなのです。実際かなり楽しいゲームなんです！

第 1 土曜日のサロンでは、麻雀・囲碁や将棋も一緒に！



資源回収



今年度は、来年 3月7日(土) 実施予定です。

歩こう会 明智光秀ゆかりの地を巡る

・2月8日(金曜日)参加者 19名 西可児駅集合 9時10分。電車に乗り明智駅へ、そして、可児市文化財課松田さんと広見東地区センターで待ち合わせをして、そこから、解説をしていただきながら、歩いて巡りました。①産湯の井戸跡(現在は井戸らしいものはないですが、光秀が産湯を使ったという伝承があるらしいです。

健康吹矢 可児・御嵩交流大会へ

11月10日(土曜日)第4回スポーツ吹矢可児・御嵩交流大会中公民館へ 14名が参加(先生を含めて)無級~1級の6mの部で青木さんが3位に入賞です。参加者は50名です。また、75歳以上の部は光陽台から5名が競技へ参加。全員光陽台からの参加者でした。

終活セミナー 好評でした！

12月8日(土曜日)参加者 36名 終活とは「人生のエンディングを考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動のこと」前向きに準備し、今をよりよく生きる活動ですが、エンディングノートを活用しましょう。



陽だまりサロン 手作り会

12月15日(土曜日)参加者 16名 本日はアームバンドを作成したり、編み物を皆さんで教え合って色々楽しみました。アームバンドは、大きな穴があいたビーズなので、ゴムひもを通しやすく、何人かが完成できました。みなさんで、おしゃべりをしながら手作りを楽しみました。

土曜日は、毎週集会所にてサロン開催！！

10時～12時

参加費 100円



ふれあいサロンまんさく いろいろな企画をお楽しみに！

11月7日（土曜日）参加者 18名 秋晴れに恵まれ汗ばむ程の陽気の中、包括支援センター主催のまんさく運動会が開催されました。赤組と黄組に分かれてて全4種目を競いました。みんな童心に帰り一生懸命勝利を目指して頑張りました。



健康体操 コグニサイズ

毎月第4土曜日 11時より開催します。
サロンの1時間は、健康体操です。



11月24日（土曜日）参加者 31名 はじめに両手を使って親指から小指まで1本づつ指を折っていくこと、足の指のグーチョキパーなどいろいろやりました。また、テニスボールを使って猫背になる原因である胸をマッサージ、つまづき防止のための、足の裏マッサージなどいろいろと伊藤先生の指導で、簡単そうなのですが、なかなかできないこともあります。やろうとするだけでも、脳トレになるとのこと。皆さんと楽しみました。

今年の夏もラジオ体操を開催予定お楽しみに！！



陽だまりの会 三年目になりました。

光陽台陽だまりの活動をはじめて三年目です。

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、個人の気持ちが集結し、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いましょう。

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。

私たちの活動やそれぞれのサークルや住民同士の交流目的の会を、もっと活動しやすくする必要性を感じます。

会としての要望や、集会所利用規約についての要望を自治会にこれからも、提案していきたいと思えます。

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！**

2017/4.1～2019/4.30までの
活動参加者

総合計

2,915名