

《 やさしさの風 くみやま 》

地域見守りネットワーク

公式ライン
はじめました
カラー版はこちらから



サロン、やってまっす Vol.8

寺ヨガ (誰でもサロン)



開催日時：
毎月第2・4月曜日
19:30~20:30
開催場所：
安養寺(東一口)
参加費:500円

食事を片付けてから訪れる、ステキな夜のじぶん時間。

「寺ヨガ」に参加されている方からお話を伺いました。

気軽に参加できる場所

安養寺で開かれている「お念仏の会」で参加者さんたちが、「最近、体が痛いねん」「私も」とお話しされていました。話を聞かれた住職のお母様の紹介でヨガの先生とつながり、月2回、来ていただけることに。4~5人から始まった会ですが、現在は毎回10人前後の方が参加されています。安養寺の掲示板上に告知されているのを見て、別の地域から突然参加された方も。参加予約は不要で、ふらりと参加するのが魅力です。いつも通われているみなさんはご自身で購入されたヨガマットを持って参加されていますが、初めての方はバスタオルで大丈夫。1回500円の参加費は、先生の講師費用などにあてています。

体も心もほぐれる、じぶん時間

先生が腹式呼吸の方法なども教えてくださいるので、このヨガに通い始めてから「ぐっすり眠れるようになった」「肩こりが軽くなった気がする」という声も聞きます。体中がほぐれて、めっちゃきもちいいです(笑)

きっちり1時間教わって体も心もほぐれたら、また明日もがんばろう。そんな風に、夜が楽しみになる大切な時間です。



見守り協力事業所 を紹介

見守り おさんぽマップ

～ 宇治淀線周辺 編 ～



お店情報誌、ご存じですか？

配達や訪問、車いすで来店可能な店をまとめた「高齢者・障がい者にやさしいお店情報誌」が社協窓口で配布しています。ぜひご利用ください。



情報誌
掲載

医療法人 弘部歯科医院



藤和田村西 7-11
TEL:075-632-1363

見守り協力事業所 って？

普段の仕事の中で、地域の皆さんのことをちょっと気にかけて、見守ってくれる事業所です。「見守りステッカー」が目印！
※掲示されていない事業所もあります。



至 淀

81 八幡宇治線



情報誌
掲載

新井米穀店



島田古堤防中村 2-3
TEL:075-631-0378

コンビニ

15
宇治淀線

山城のヒノヒカリが
2年連続で特Aに！
お気軽にお米の配達
をご利用ください。

政田接骨院



島田古堤防中村45-9
TEL:075-631-6234



至 宇治



お家でできるボランティア

編み物ボランティア募集

社協に寄付いただいた毛糸を使って、手編みの品を作ってみませんか？心のこもった温かい品物は「歳末たすけあい運動」で久御山町内の高齢者施設や障害者施設へお届けいたします。

編み物ボランティアサロン 年間予定表

6月20日 火 10月15日 火 11月19日 火

時間：午後13時30分から15時30分
場所：地域福祉センター 2階 視聴覚室



毛糸お渡しサービスも！

地域福祉会が主催する「いきいきサロン」に参加されている方は、いきいきサロンで社協職員が毛糸をお渡しできます。地域福祉センターまでなかなか行けない、という方はぜひご連絡ください。

毛糸の寄付を受け付けています

家で眠ったままの毛糸はないですか？

○新品の毛糸 ○できれば太い糸のもの

よろしくお願いたします。

受付：7/31(水)まで