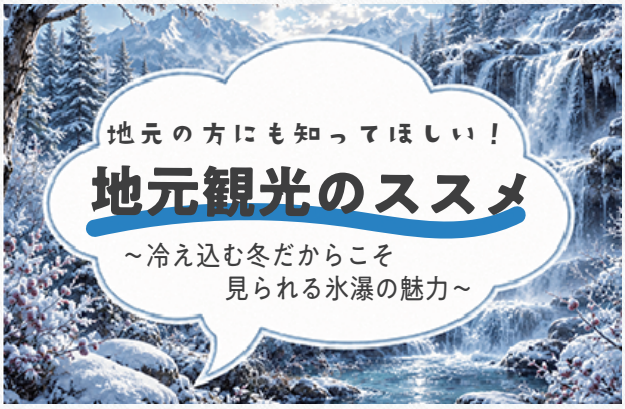


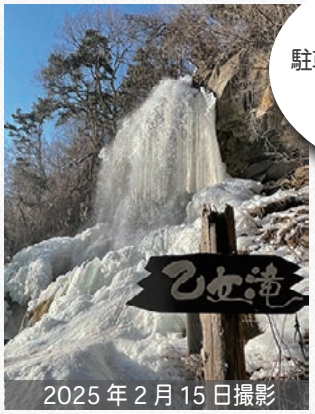


今年もすっかり冬の寒さがやってきましたね！

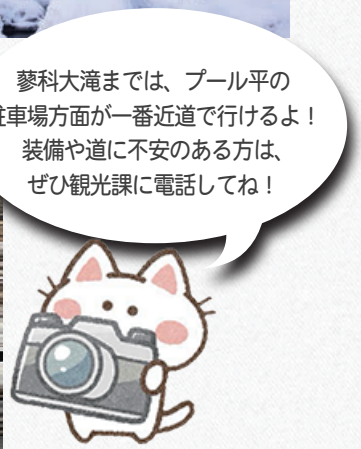
今月は茅野市内で見られる冬の風物詩「氷瀑」をご紹介します。

夏にはたくさんの観光客が訪れる人気スポットの「蓼科大滝」や横谷峡「乙女滝」。近くまで車で行けるこの２つの滝は、冬にはその壮大な姿を残したまま見事な氷瀑になります。観光客の少ないシーズンに落ち着いて見る氷瀑は、地元に住んでいる方ならではの贅沢な時間を作ってくれます！滝の近くは急な坂も多く、濡れていたり凍っていることが多いため、滑らない靴が必須です⚠

この冬は、ぜひ市内の氷瀑に魅了されてみては！



2025年2月15日撮影



観光課　観光係　☎72-2101(内線 423)

ゆいわーく茅野

であう　つながる

ひと・こと・ばしょ

～市民活動を紹介します～

vol.48

パーキンソン病からの贈り物の会

病気だからこそ明るく前向きに！

平成14年から20年以上活動している、パーキンソン病の患者さんご本人やご家族、ボランティアメンバーの会です。一緒に体を動かし、しゃべって笑って、ご本人もご家族もボランティアメンバーも、明るい顔になっています。会の名前は、「病気になったからこそ前向きに生きるきっかけに」という意味を込め名付けました。同じ悩みを持つもの同士が集まり、気持ちが明るくなるような会を目指しています。

患者さんご本人やご家族はもちろん、患者さんのお話を聞いたり、体を動かすのを少し介助したり、会場設営をお手伝いをしてくれるボランティアメンバーも募集しています。お互いに元気になれる場です！ご参加をお待ちしています！

活動内容

毎月1回、運動療法、音楽療法、笑いヨガなどを通して、パーキンソン病の患者さんご本人やご家族、ボランティアメンバーが交流しています。また、パーキンソン病に関する学習会や意見・情報交換も行っています。



◀クリスマス会の様子

Yui Work Chino

市民活動については市民活動センター『ゆいわーく茅野』(☎75-0633)へお問い合わせください。