

こころ NEWS

地域活動支援センター「こころ」

☎ 0744-45-1030 FAX : 0744-46-5052

〒633-0062 奈良県桜井市粟殿 1000-1 桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階

開所日時：平日 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝 はお休みです) **好きな時間に来て、好きな時間に帰れます**

晴れわたる青空に、ツバメが宙を切る季節。桜の木々の新緑が輝き、街路樹ハナミズキも美しく開花しました。長らくコロナ禍であってもいつもと変わらぬ四季の移り変わりに心癒されます。自然パワーで心を整えていきましょう。



さあ始めよう こころ菜園

~ガーデニングで、コロナ禍ストレスを吹き飛ばそう~

今年も張り切って野菜作り！

すくすく育つ夏野菜。6~8月収穫をめざし、いっしょに野菜の植え付けをしませんか？
将来を期待できることが園芸の醍醐味。
育てて、収穫して、美味しく頂きましょう！

Apr.



Jul.

Aug.

陽だまり敷地内設置のプランターに植え付けます

●時 間：5月11日(火) 13:30~ 地活こころ集合

苗購入：近くのホームセンターへ let's go!

※コロナ対策のため二手に分かれ、少人数で買い出しに行きます。

●場 所：陽だまり敷地内。プランターで育てます。

●今 後：水やりを継続し、定期的に観察会を実施

●当日参加 OK。事前の申し込みは不要です。

新型コロナ 感染拡大防止策を徹底しよう！

- ◆ 手指消毒やマスク着用の徹底、大声を避ける、十分な換気を行う、対人距離を確保する等、基本的な感染防止対策の徹底を！
- ◆ 外出はすいた時間と場所を選んで。平日・休日ともに混雑した場所での食事は控えましょう。



メンバー記者 corner

物語をつむぐ「たこ焼きおじさん家族」



「たこ焼きおじさんに、ある日突然訪れた運命の出会い！一瞬で心を奪われた彼がとった行動は…、」

つづきは、

こころフロアの、ホワイトボードで、ご覧ください。(・^・^)/

★メンバー記者: T・F★



ジグソーパズル談義



●日常生活で、無になれる瞬間。気分をリセットできる。準備いらずで思い立った時にパズルと始めて、すぐに集中できる。時間が来ればパズルと止めることもできるから、普段のちよとした気分転換に最適です。

●ひとつひとつのピースをはめ込んで徐々に絵になっていく喜び。気の向く時に少しずつ諦めずに継続していく事がパズルの魅力じゃないかな。自分の思い描いたイメージが形になっていくと楽しいですよ！さあもうすぐ完成だ！

小さなピースで、大きなイメージを描くパズルは、人と人の繋がりたいやね

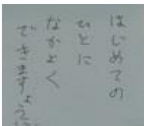
今年2月からスタートした「ジグソーパズルコーナー」。コツコツ集中して取り組むメンバーさん達に、ジグソーパズルの魅力を語ってもらいました♪

画家Hideko



★メンバー記者: ひでこ★

掲示板



みんなの「つぶやき」も、たくさん集まっています~



幻聴によく知り合いや友人が現れる。最近によく「残酷な天使のテーゼ」が幻聴で鳴っている。始終、同じことが聴こえてくるのがやりきれない。幻聴さんたちはよくボクに怒ってくる。レパシーがあるかのような。頼むから静かにしてくれ。

★メンバー記者: まつすん★



こころ、幻聴さん

2021 年



自分が「いい感じ」で過ごせるために、一日の行動プランを意識しましょう♪

日	火	水	木	金	土
					1
2	3	4	5	6	7
	新型コロナ感染者の発生状況をふまえ、主なプログラムを自粛します。 3密回避の上、ご自分のペースを大切に、自主活動でお過ごしください。				
9	10	11	12	13	14
	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	13:30~14:30 こころ菜園 (苗の植え付け)	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	
16	17	18	19	20	21
	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	
23/30	24/31	25	26	27	28
	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	13:30~14:30 こころ菜園 (支柱立て)	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	水墨画・ラジオ体操・創作・卓球・読書・散歩・ジグソーパズル 等々の自主活動	

ご報告

2021 年 4 月の地活こころの様子を
Pick Up でご紹介します~♪

毎週(火)

※今後は不定期 & 個別で実施

ギタークラブ

ギタークラブ開催にあたってメンバーさんと一緒に音楽♪を愉しんでいます。技術を習得しながら前向きな気持ち♪上達したいという思い(^^)で、ひとつ、ひとつの音感を学んでいる最中です。コロナ予防の為、今後のギタークラブは、随時個別に行います。ご希望の方、気軽にスタッフまでお申し出ください。

4 回
実施

久しぶり!カラオケ♪



春♪カラオケ大会

思い思いの春色 song を、マスク装着・3密回避徹底の中、ひとり3曲の制限でしたが、ストレス解消となり、流れる歌声が新鮮な響きになりました。また、歌える日♪を楽しみにしています。(^^) #

4/22
(木)

新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、

残念ながら遠足は延期となりました。そこで、
急きょ DVD 鑑賞会を実施♪



みんなの感想



- 不思議な物語なのに、身近に起こりそうなリアルな感じ。現実を表しているように感じた。
- 4 回目の視聴だけれど今回も感動した。音楽も良かった。絵もキレイだった。
- 自分がもし未来にいったら、自分に何て言うだろうか？たぶん「よく頑張ったね」って言ってあげたいかな、そう感じた映画鑑賞でした。
- 予測できない展開と次々現れる美しい画面に、目が釘付けだった。

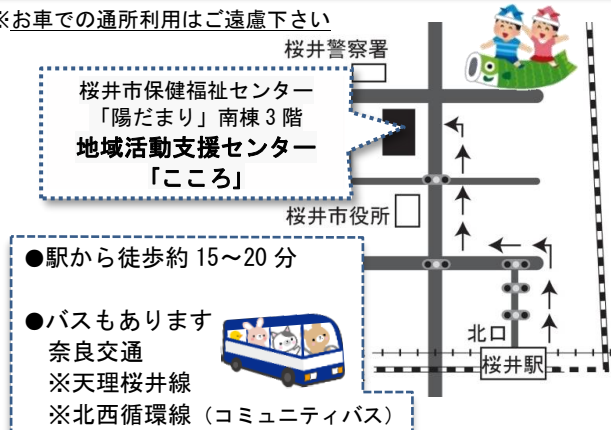


さて、何の映画観たのかな？

映画タイトルを当ててみてね~



※お車での通所利用はご遠慮下さい



ホームページから「こころ NEWS」

(PDF データ)が見られます。

<http://www.sakuraisyakyo.jp/>

桜井市社会福祉協議会ホームページ内、【障がい福祉事業】プルダウンメニューの【地域活動支援】へとおすすみください。

※貴重品・私物の管理について

自分の荷物や小物類、貴重品は自己管理をお願いします。室内ロッカーを完備していますのでご利用ください。



《地活「こころ」での対策》ご協力をお願いします

1. 定期的な換気のために、窓を開けています。
2. 手の触れやすい場所や椅子・テーブルの消毒を定時に行います。
3. 入口には手指用消毒薬を設定しています。
4. スタッフはマスク着用し、毎朝の検温を義務付けています。



循環路線 (西北部)	毎日運行				
桜井駅北口	10:02	11:32	13:02	14:32	16:02
栗殿口	10:03	11:33	13:03	14:33	16:03
桜井市役所	10:05	11:35	13:05	14:35	16:05
保健福祉センター (※こちらで下車ください)	10:06	11:36	13:06	14:36	16:06

◆帰り「桜井駅」方面へは、道路を渡って反対側車線のバス停から乗車します。

奈良交通 (天理桜井線) ※桜井駅北口までの所要時間 約 4 分

桜井市保健福祉センター	10:30	11:43	13:07	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						