



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 奈良県桜井市栗殿 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

今年は観測史上最も早い梅雨入り宣言でした。アジサイの花も色づき始めています。依然、猛威をふるう新型コロナ感染症ですが、引き続き一人ひとりができる感染症対策を確実に、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

参加者募集中 週替わり 地活こころ杯 なんでも選手権大会

コロナ禍ストレスを吹き飛ばそう～

- ① **パターゴルフ大会** (終了)
優勝タッキーさん！おめでとう♪
- ② **スパイダーボール大会** (終了)
優勝表彰式を近日中に開催予定
- ③ **輪投げ大会**
開催中！6/4(金)締め切り
- ④ **ケン玉大会**
6月7日(月)～11日(金)
- ⑤ **室内ボーリング大会**
6月14日(月)～18日(金)
- ⑥ **スキットルフィッシング大会**
6月21日(月)～25日(金)

エントリー後、自己
最高点をホワイトボ
ードに掲示し、点数
を競います。
期間中いつでも参加
OK！気軽にチャレン
ジしてね♪
最高得点者
には景品
と表彰状が
授与されま
すヨ (^▽^)



自分や周りの人を危険な目にあわせないように！

- ◆ 3密(密集・密閉・密接)を避ける！
- ◆ 日頃から、体温測定と健康チェック
- ◆ マスク着用・こまめな換気！
- ◆ 公共交通機関等々での会話を控えめに！
- ◆ 買物は少人数で、すいた時間に！

感染予防



焼きおにぎり 腹六分目の会

期間限定

日程は裏面カレンダーでご確認下さい

当日 11:00 に集合

(※6月限定プログラム)

●参加費：100 円 ●持参品：エプロン・マスク

コロナ感染対策にしっかり留意しながら、ホットプレートで焼きおにぎりを作ります。腹六分目ぐらいの分量ですよ♪



メンバー記者 corner

ジグソーパズル完成



1000 ピースのジグソーパズル
「朝霧と鏡富士」、少しずつコッ
コツ始めて遂に完成！最後のピ
ースをはめ込んだ時の何とも言
えない達成感！是非みなさんも
チャレンジしてみてください！

★メンバー記者：はすみん★

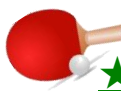
毎日のお弁当づくりが楽しみで
す。材料は、卵・マルシンハンバーク・
鮭・ちらし寿司の素等々、予算を決
めてスーパーに買いに行き、私の場合
は夜中に作ります。コツは味見をす
ること、少し濃い目にするものでし
ょうか。今は男の料理も流行っていま
すヨ！よかつたらいかがでしょうか？

★メンバー記者：みわちゃん★



美味しいお弁当いかがですか？

卓球



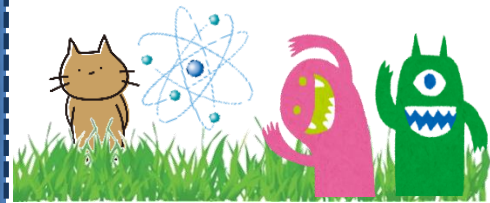
卓球は素晴らしいスポーツで
あります。老若男女、卓球一台
で、充分に楽しめるものであ
ります。

★メンバー記者：ヒデちゃん★

本を読むことは

いろいろな雑念や憎しみにとらわれると、その
呪いばかりに心がいつぱいになって、憎んでいる
相手が怪物のように思えてくる。
悪い考えと怪物がしゃべる声から隠れるのに、
読書はとてもしつこい隠れ場所だ。文章の草むらに
隠れる「意識を隠す」。本はミノフスキー粒子の
ようにこちらの電波を隠してくれる。
本は、そういう「道具」でもある。

★メンバー記者：まつすん★



日	月	火	水	木	金	土
6月		1 11:00~ おにぎり 腹六分目の会	2 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	3 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	4 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	5
6	7 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	8 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	9 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	10 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	11 11:00~ おにぎり 腹六分目の会	12
13	14 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	15 11:00~ おにぎり 腹六分目の会	16 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	17 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	18 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	19
20	21 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	22 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	23 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	24 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	25 11:00~ おにぎり 腹六分目の会	26
27	28 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	29 11:00~ おにぎり 腹六分目の会	30 こころ杯・こころ菜園 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル 等々の 自主活動	新型コロナウイルスの発生状況をふまえ、主なプログラムを 自粛しています。3密回避の上、ご自分のペースを大切に しながら、自主活動でお過ごしください。		



【警報発令時の対応について】

- 午前8時30分現在で、桜井市に警報発令されている場合は【自宅待機】をお願いします。
- 午後1時現在で、警報が引き続き発令されている場合は【休所】となります。
- 来所滞在中の発令については、状況を見ての判断になります。



ご報告

2021年5月の地活こころの様子を Pick Up でご紹介します~♪

5/11 (火) こころ菜園スタート(#^.^#)

ミニトマト、オクラ、そして初めてのウリ科の苗(メロン)が発登場です。大きく成長して欲しい、毎日の水やり、観察、食べるという楽しみの三拍子が詰まっているこころ菜園を、みんなで育てていきましょう。



第1回 こころ杯 パターゴルフ大会

一週間の期間限定の中で、チャレンジャー多数して頂きました。集中力みんなの応援

受け取り最高点誕生

おめでとう

ございます。毎週、

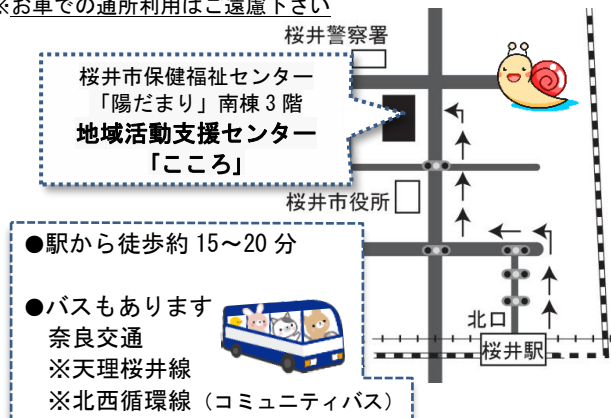
こころ杯で気分

アップしましょう。

エントリ総勢	17名
最高得点	91点
平均点	31点



※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、貴重品は自己管理でお願いします。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						