

# 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

涼しい秋風に高く澄んだ空。深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節です。とはいえまだまだコロナ禍の真っただ中、引きつづき検温を日常的に行い、「3密」回避を徹底し、季節の変わり目の寒暖差にご注意下さい。

歩こう会 (3回)、軽食会 (5回)・お菓子作り (1回)・SST (1回)・カラオケ (3回)、

そして、総合福祉センター(竜吟荘)での作品展示会 10/21 (水) ~ を実施します。

さらに、バームクーヘン解体ショー&リサイタル 10/15 (木) 参加者募集! (→詳細は裏面に記載)

※読み聞かせ・ハーモニカ演奏会・WRAP・1分間スピーチ・卓球大会・太極拳・ヨガ・編み物、等々は、当面お休みとなります。

創作・TV視聴など自主活動で過ごして頂くことは可能です。3密を避けご自分のペースでご利用下さい。

## 10月 レギュラープログラム Topic

計5回実施 詳しい日程は、裏面カレンダーをご覧ください	10:00~ 軽食会(参加費250円) 感染症対策しながらササッと手早く調理して美味しく食べよう!当日参加OK。エプロン・三角巾持参し、朝10時までに来所下さい。
7(水)・13(火)・23(金)	13:30~15:00頃 歩こう会(雨天中止) 午後のひととき、秋の自然を満喫しながら、穴場エリアをのんびり散策。身近なのに知らなかった美しい場所をいっぱい発見しよう!
5(月)・22(木)・28(水)	13:00~16:00 室内カラオケ 新型コロナウイルス感染症予防しながらの実施となります。ご協力をお願いします。

### 歩こう会(雨天中止)

時間: 13:30~15:00頃

#### ウォーキングの効果

散歩などの有酸素運動は、睡眠の質が向上したり、良い気分へと導いてくれたりといった精神的効果も高く、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防にも最適。秋の清々しい日光を浴びて、桜井市の美しい景色をぜひ一緒に満喫しましょう。

歩きやすい靴で参加してね!



## ご報告 最近のプログラムから Pick Up でご紹介

### 9/3 総合福祉センター(竜吟荘)の広~いお座敷(木)でまったりワイワイ熱唱♪♪盛り上がりました!

竜吟鏡を眺望できる大広間の舞台上で、カラオケを熱唱したり、その合間に館内の浴場でサッとひと風呂浴びたり、窓からの景色を楽しんだり♪と、あっという間のひと時「また来たい!」の声も多く聞かれ、早くも第二弾企画中です。次回もお楽しみに(\*^▽^\*)



### 9/8(火) 18(金) つるっと冷たい! (^ ^ ) 「冷やしうどん大会」実施しました!

まだまだ暑い日が続くなか、食欲のない日も冷たい麺ならどんどん食べちゃおう! 栄養満点のたくさんの具材もみんなで作ればあっという間にできました。



※「そうめん大会」とお知らせしていましたが、都合により「うどん大会」へと変更になりました。

## 総合福祉センターで作品展示会します!(一ヶ月間)

作品の展示、お手伝い募集中!

10月21日(水)

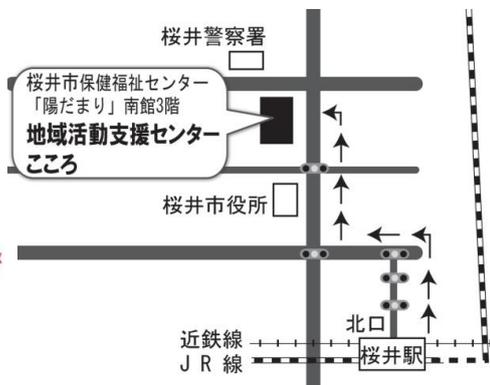
詳細は、スタッフまでお問合せ下さい!

日	月	火	水	木	金	土	
		10月21日より、総合福祉センター（竜吟荘）での『こころ作品展覧会』（一ヶ月間）が始まります！ 展示作品・展示お手伝い、いつでも募集中。 お気軽にお問合せください。			1 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養等々の自主活動	2 軽食会（250円） 10:00～13:30	3
4	5	6	7	8	9	10	
	室内カラオケ 13:00～16:00	軽食会（250円） 10:00～13:30	歩こう会（雨天中止） 13:30～15:00 （終了時間、変動あり）	園芸（お片付け） 13:30～14:30	ラジオ体操・創作・卓球・園芸手入れ等々の自主活動		
11	12	13	14	15	16	17	
	ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養等々の自主活動	歩こう会（雨天中止） 13:30～15:00 （終了時間、変動あり）	お菓子作り（150円） 13:00～14:30	【外出プログラム】 バームクーヘン解体ショー & 歌手リサイタル 13:00～夕方頃まで	軽食会（250円） 10:00～13:30		
18	19	20	21	22	23	24	
	ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養等々の自主活動	軽食会（250円） 10:00～13:30	【展示会作品搬入】 総合福祉センター 14:30～16:30	室内カラオケ 13:00～16:00	歩こう会（雨天中止） 13:30～15:00 （終了時間、変動あり）		
25	26	27	28	29	30	31	
	ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養等々の自主活動	ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養等々の自主活動	室内カラオケ 13:00～16:00	SST 13:30～14:30	軽食会（250円） 10:00～13:30		

**10/15(木) バームクーヘン解体ショー & 歌手リサイタル**

- 場所：障害福祉サービスセンターあゆみ
- 時間：13:00 車で「地活こころ」出発
- 人数：6～7名（希望者多数の場合は抽選）
- **申し込み〆切り：10月8日（木）**

詳しくはスタッフまでお問合せください。



奈良交通 北西循環線時刻表(コミュニティバス)

循環路線（北西）	毎日運行				
桜井駅北口	10:02	11:32	13:02	14:32	16:02
粟殿口	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
桜井市保健福祉センター	10:06	11:36	13:06	14:36	16:06

奈良交通（天理桜井線） 反対側路線(車線)のバス停

奈良交通(天理桜井線)(桜井市保健福祉センターからの乗車)					
桜井市保健福祉センター	11:43	13:05	14:24	15:50	17:05

**市社協ホームページ リニューアルのご案内**

新ホームページ内「地域こころ」コーナーで、積極的に情報を発信していく予定です。そして無理のない範囲で、ペーパーレス化（使用する紙を減らしていくこと）を進めていきます。  
 詳しくは、来月11月号でお知らせします。



リニューアルに向け、鋭意制作中！  
（令和2年10月現在）

※ 画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。

**※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。

**ご協力をお願いします 《地活「こころ」での対策》**

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。

