

# 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

街路樹ハナミズキやサクラ並木の紅葉、足元でサクサクと音を鳴らす落ち葉に秋の気配を感じます。一段と日が暮れるのも早くなりました。衣服をこまめに調整し生活のリズムを整え、寒くなるこれからの季節に備えましょう。



## レギュラープログラム Topic

※1カ月プログラム表一覧は、裏面に掲載しています

11/6 (水)	<b>13:30~ English Training</b> 身近な日常品のあれこれ、英語でなんて呼ぶのかな？ 今回も動画を交えながら楽しくわいわい学びます♪
11/8 (金)	<b>13:00~ 絵本の読み聞かせ</b> 秋の午後のひとときに、ボランティアさんによる絵本 読み聞かせです。今月はどんなお話かな～？
11/12 (火)	<b>13:30~ ハーモニカ演奏会</b> 芸術の秋です！ボランティアさんが演奏くださるハ ーモニカの美しい音色に酔いしれましょう。
11/19 (火)	<b>13:30~ 生活の質UP！セミナー第12弾</b> 消費税率が10%に引き上げられました。改めて消費税 のポイントや増収分の使いみちなどを再確認します。
11/21 (木)	<b>13:30~ 第5回卓球選手権大会</b> 早くも第5回です。今回も痛快な白熱戦が繰り広げら れることでしょう。お気軽にご参加ください。
11/29 (金)	<b>13:30~ ○×クイズ大会</b> 再びの「○×クイズ大会」！今回は外部からゲスト回 答者の方々もお見えになる予定です。お楽しみに～♪

## WRAP プログラム参加者募集中～

元気回復行動プラン

第3回  
**11/26**  
(火)



前回第2回 WRAP クラスで、お  
互いに披露しあった「元気に役  
立つ道具箱」です。真似したいア  
イデアがたっくん並びました！



仲間どうし知恵や工夫を持ち寄り、自分のためのリカバ  
リープランを作ります。「自分らしく生活したい」・「リ  
カバリーに関心がある」・「ちょっと気になる」等々、ど  
なたでも！お気軽にご参加ください。  
美味しいお菓子と温かい飲み物付きです♪

## お出かけしませんか？

昨年今頃は海遊館へ、そして半年前  
はうだアニマルパーク・給食センターへ  
とお出かけしました。そろそろ次の遠足企画を考え始  
めてみませんか？  
遠足意見箱を設置しますので、  
気軽にご希望をお聞かせください。



## ご報告 書道・絵画・編み物



明るく大きな窓から吹き抜ける秋の風&陽光の心地よさは格別。そんな地  
活こころでは、まさに【創作の秋】真っ盛り！メンバーさんそれぞれの思  
いがつまった作品が、次々生み出されています。

10月25日「秋のスケッチ会」は、生憎のどしゃ降  
りで、室内での創作活動となりましたが、雨に煙る山並  
み・花瓶のお花など、各自それぞれ心惹かれるモノをじ  
っくり描く時間となりました。完成品は、フロアに展示  
する予定です。皆さん観に来てくださいね。(\*^^)v



## クリスマス準備委員会発足！

ミーティングします♪  
11月15日(金) 13:30～

当日【12月17日(火) 13:00～予定】  
の出し物・軽食メニュー&ケーキ・会  
場設営・飾りつけ等々アイデアを出  
し合って話し合います。

司会進行役、調理係、準備アシスタ  
ントなど担当下さる方大募集中です。ボ  
ランティアさんも参加ください。  
2019年も、心に残る楽しいクリスマ  
ス会にしましょう！



日	月	火	水	木	金	土
					1 昼食会 10:00~13:00	2
	3	4	5 昼食会 10:00~13:00 1分間スピーチ 13:30~14:30	6 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 第3回 English Training 13:30~14:30	7 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	8 昼食会 10:00~13:00 読み聞かせ 13:00~14:00
10	11 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	12 昼食会 10:00~13:00 ハーモニカ演奏会 13:30~14:30	13 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 SST 13:30~14:30	14 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 お菓子づくり 13:00~14:30	15 昼食会 10:00~13:00 クリスマス会ミーティング 13:30~14:30	16
17	18 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内スケッチ会① 13:30~15:00	19 昼食会 10:00~13:00 生活の質UPセミナー 13:30~14:30	20 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 編み物 13:00~15:30	21 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 第5回 卓球選手権大会 13:30~14:30	22 昼食会 10:00~13:00 (パスタ) 室内カラオケ 13:00~16:00	23
24	25 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内スケッチ会② 13:30~15:00	26 昼食会 10:00~13:00 第3回WRAP 13:30~15:00	27 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	28 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 クリスマス会飾り付け 13:30~14:30	29 昼食会 10:00~13:00 〇×クイズ大会 13:30~14:30	30



**【カラオケ】毎週実施** (計4回)・不定曜日となっています。

通信状況(館内セキュリティ設定等々)により、回避できない通信エラーが発生することがあります。その場合、曲の入力を繰り返したり、歌う順番が前後することもあります。あらかじめご了承くださいませようお願いします。



**【昼食会】毎週 火・金**

・時間：10:00~13:00頃 ・参加費：300円(材料費)・持参品：三角巾・エプロン・マスク  
当日参加OK! 朝10時までに「こころ」に来所下さい。お待ちしております。



**※プログラムの参加・不参加は自由です。**

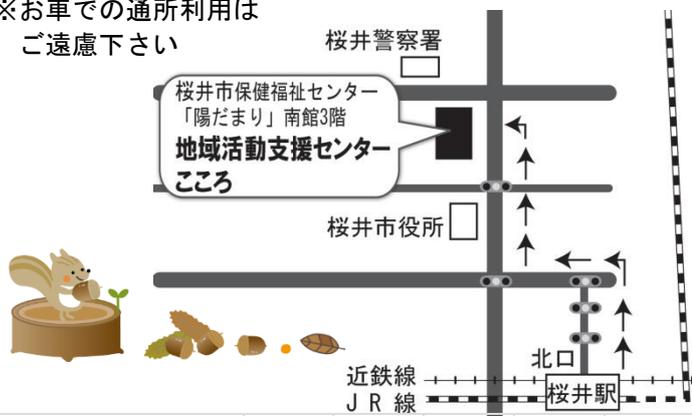
地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さいね。

**※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。



※お車での通所利用は  
ご遠慮下さい



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

**【徒歩でお越しの場合】**

・桜井駅下車(北口から徒歩約20分)

桜井駅(北口)より、北へ直進、3つ目交差点(御簾歯科)を左折、次の桜井市中央公民館前信号交差点を右折し直進。桜井市役所の前を過ぎ、直進すると前方左手に桜井市保健福祉センター「陽だまり」があり、3階に地域活動支援センター「こころ」があります。

**【バスでお越しの場合】**

・奈良交通(桜井市コミュニティバス)

「桜井駅北口」⇒「桜井循環路線北西」に乗車し「桜井市保健福祉センター前」で下車します。

バス停桜井駅北口→粟殿口→桜井市役所→桜井市保健福祉センターで下車します。

桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階

\*反対側の路線(車線)のバス停(桜井市保健福祉センター)からも、奈良交通のバスに乗車できます。粟殿口を経由して桜井駅北口へ着きます。

写真付きの手帳をお持ちの方は(半額100円)