

2021年3月号 No.80

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

ぽかぽかの小春日和の日もあればグッと冷え込んだり、まだまだ寒暖差が激しい毎日が続いています。とはいえ梅の開花の便りも届き、寒さもあと一息。元気に春を迎えるために引き続き、感染予防対策と健康管理を！



ひな祭り O×クイズ大会つき茶話会

3月3日(水) 14:00~15:00頃

●場所：地活こころ フロア

クイズ大会の上位者には、
ささやかな景品が♪



ソーシャル
ディスタンスを
考慮した新し
い生活様式の
茶話会



お花見ウォーキング!

3月25日(木) (雨天中止)

14:30頃~15:30頃

近くの神社まで、のんびり
ウォーキング。毎年一早く咲く
見事な枝垂れ桜のお花見へ♪



ご報告

2月2日(火) ●節分 豆まきクイズ大会●

3密回避に配慮した座席で、ゆったり寛ぎながら、「節分の豆知識」&「新型コロナ感染症」O×クイズ大会実施しました。

「節分ってなあに?」「なんで豆をまくの?」「鬼がトラのパンツをはくわけは?」「炒った豆を、豆まきに使う理由は?」「『鬼は外』の掛け声は、どこの地方でも同じなの?」等々。豪華景品(?)を競いながら、久しぶりの集いのひと時、たいへん盛り上がりました。各自お持ち帰りの豆菓子を手し、今年の無病息災を願いつつ、新型コロナに関する最新情報を共有しました。



※豆まきのお面と豆入れも、みんなで手作り♪わいわい準備も楽しい時間です。



2月9日(火) ●ご近所散策●

「散歩行きたい人、この指とまれ!」で、ご近所の八重梅のお花見に出かけました。青空に梅の白色がキリッと映えて美しかったです!小春日和の屋下がりがり川辺をのんびり歩きました。

その近くには、丸い形が可愛いヤドリギ(宿り木)が、いくつもしげる桜の木もあります。ヤドリギは、緑が少なくなる厳しい冬の間でも常緑性を保っていることから「困難に打ち勝つ」が花言葉という縁起の良い植物だそうです。ヤドリギの下で記念写真もたくさん撮りました!



白梅



ヤドリギ (宿り木)



地活こころ **メンバーさん**
corner 

By **地域の歩き方** まっすん
Vol.1



小春日和
〜 飛鳥を歩く 〜

2月14日、日曜日。よく晴れた休日。家にいるのはも
つたない。少し遠めの遠足としゃれこんだ。飛鳥路を行
く。檀原ブックオフから横道、藤原宮へ出て、「飛鳥つぼい
道」を探して歩く。「こっちでいいのか」生来、方向オンチ
である。飛鳥つぼい道はこっちで当たっていた。石舞台、資
料館を抜け、安倍の方、4時間の徒歩旅行でした。
「あるいた〜」って感じでした。

(メンバー記者: まっすん)



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	ひな祭り 14:00～15:00頃	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	
7	8	9	10	11	12	13
	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	書き初め・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	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	
14	15	16	17	18	19	20
	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	書き初め・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	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	
21	22	23	24	25	26	27
	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	書き初め・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	お花見 ウォーキング 14:30～15:30頃	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	
28	29	30	31	《お知らせ》 (火)・(金)は、お掃除の日 15時頃からスタート ※状況により時間が前後することもあります。		
	書き初め・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	ラジオ体操・創作・卓球・散歩・掃除 ジグソーパズル等々の自主活動	書き初め・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			



[こころ NEWS] 記者募集中!

「地域活動支援センターこころ NEWS」の紙面をいっしょに作って下さるメンバーさんを募集しています。少しでも興味を抱いた方、気軽にスタッフまでお問合せください。詳細をご案内します～。

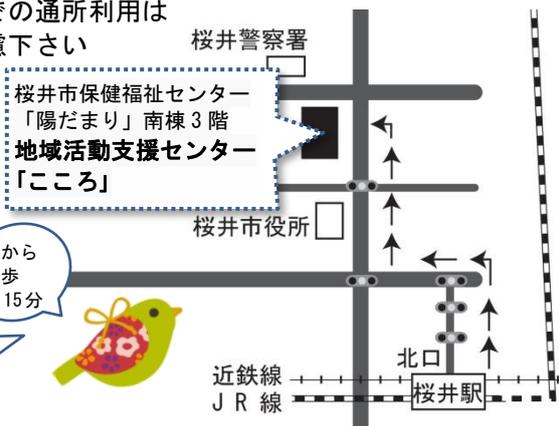
気軽に、興味のある分野から表現してみませんか。自ら情報発信することが、さまざまな相乗効果をもたらします。あなたの言葉や写真や絵等々が、新たな繋がりを生み、喜びをもたらし、大きな自信へと発展していきます。

自分のコーナーを作ってみませんか?



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

《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、定時にしています。
3. 入口には手指用消毒薬を設置しています。
4. メンバーさん同様スタッフもちろん、マスク着用し、毎朝の検温を義務付けています。

今しばらく、カラオケ・昼食会・お菓子作り・SST等々、主なプログラム活動をお休みします。

「生活リズムを乱さないために、気をつけたいポイント」に留意しながら、手指消毒、3密回避! で乗り切りましょう。

～生活リズムを乱さないために～

**太陽光/睡眠/栄養/運動と休憩/
換気/水分補給と排泄**



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♪

