

2020年6月号 No.71

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

5月25日全国的に緊急事態宣言が解除されました。いつしか色とりどりのアジサイに梅雨の訪れを感じる季節へと変化しています。感染拡大予防の意識はゆるめることなく、ご自分のペースを大切にしながら健やかに過ごしましょう。



ひきつづき、新型コロナ感染拡大防止のために

一人ひとりができる対策を今後も続けていきます！



感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

□まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気 □身体的距離の確保
□「3密」の回避（密集、密接、密閉） □毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養 ※出典：厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」2020年5月4日より抜粋



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

「地活こころ」6月のプログラムも引き続き控えめとなっていますが、創作や絵画など個々の自主的な活動は自由に取り組んで頂けます。「3密」を避けながらご活動下さいますようよろしくお願いします。

ぞ報告 最近の活動から Pick Up でご紹介

「ハンドメイド倶楽部」では、近くの靴下工場からゆずって頂いた靴下のハギしを使った、手編み作品作りのフームが巻き起こっています！

素晴らしいオリジナル作品も次々生まれていますよ！初めてでも大丈夫♪「ちょっとやってみたいなあ」と感じたら気軽にご参加ください。お待ちしております。



スリッパ
小物入れ、
手提げカゴ

展示会への出品や、お店での販売を目標に、多様な生活用品数々が完成し、ところせましとあらわれています。斬新！便利！かわいい！感嘆の声、続出です。（*^▽^*）



5月14日(木)「突然のお茶会？」がありました。



当日の奈良県における緊急事態宣言解除のニュースにあたり「自粛生活」について話し合いました。「交流が断たれて辛かった」「はじめは『他人事』だったけど、事態が深刻になり真剣に考えるようになった」「デマに惑わされること、目に見えないウイルスの恐怖を感じた」「信頼性の高い情報を知ることと繋がり大切さを実感した」「新型コロナと共存していく新生活、コロナ後の世界のことを考えていく必要」等々さまざまな声があるなか、新型コロナウイルスの感染拡大の再発を防ぐことの大切さを確認しました。



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ラジオ体操・創作・園芸手入れ 等々の自主活動					
				13:30~14:30 園芸クラブ (苗の植え付け)	
7	8	9	10	11	12
ラジオ体操・創作・園芸手入れ 等々の自主活動					
				13:30~14:30 ハンドメイド倶楽部 (展示棚 DIY)	
14	15	16	17	18	19
ラジオ体操・創作・園芸手入れ 等々の自主活動					
				13:30~14:30 園芸クラブ (支柱立て)	
21	22	23	24	25	26
ラジオ体操・創作・園芸手入れ 等々の自主活動					
	10:00~13:00 軽食会 (参加費 250 円)				
28	29	30			
ラジオ体操・創作・園芸手入れ 等々の自主活動					
		13:00~16:00 感染予防しながら 室内カラオケ			

ご協力をお願いします《地活「こころ」での対策》

- ✓ 定期的な換気のために、窓を開けています。
- ✓ 塩素系消毒薬を使用し、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。
- ✓ 入口には手指用消毒薬を設定していますが、消毒用アルコールは、入手しづらい状況のため、手洗い優先でお願いしています。
- ✓ 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。



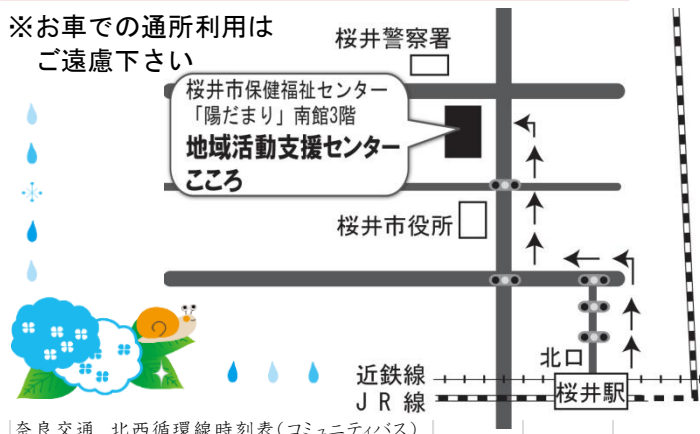
【生活リズムを乱さないために】

気をつけたいポイントあれこれ

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♪

※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」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。

【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)