

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**

暖かな陽の光に、小さな虫や花草を見かけることも増え、春に向かって季節が動き始めています。とはいえ今後も引き続き、季節性インフルエンザや、新型コロナウイルスへの感染防止のために、手洗いや咳エチケットに留意し、免疫力を高める生活習慣や食生活を心がけましょう。

3月 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

3/2 (月)	13:30~ 水墨画 第2回 墨の濃淡、滲み、かすれ等で表現するモノクロの世界。驚くほど個性豊かな作品が次々生まれています。
3/10 (火)	13:30~ ハーモニカ演奏会&太極拳 ボランティアさんによるハーモニカ演奏で、心身ともにリラックスしたあと、健康法として広く人気の高い太極拳をご指導頂きます。気軽にご参加下さい。
3/18 (水)	13:30~ みんなで作るお話の会 今、地活こころで密かなブーム！複数のメンバーさんで、一文ずつ出し合って作り上げる短編小説です。
3/25 (水)	13:00~15:30 編み物 春ニットに取り掛かってみませんか。ボランティアさんによる、じっくり安心のマンツーマン指導です。

Handmade コーナー できました！

●ミサンガ作りやミシン作業、イラスト作成等々、好きな創作活動に集中できるコーナーです。メンバーさん同士、情報交換するもよし、黙々と創作に集中するもよし♪
●作品の展示エリアには素敵な作品がいっぱい！あなたの作品もぜひ飾ってみませんか？



ご利用をお待ちしています

ご報告 最近のプログラムから Pick Up でご紹介

● 2/4(火) 卓球選手権大会グランプリ戦



おめでとう！

白熱の試合が繰り広げられるなか、見事優勝に輝いたHさん！

おめでとうございます。Hさんには、優勝トロフィーと、メンバーさん手作りメダル！および、グランプリ景品が授与されました♪歴代の優勝者・準優勝者および応援観戦に参加して下さった皆さんありがとうございました。

ありがとうございました。もちろん卓球選手権大会は今後も続きます。試合時間は、たった2分！「勝負は時の運」！初めての方も奮ってご参加ください。

● 2/13(木) 5種類のクッキー焼き上がりました！



バナナやチョコレート、マシュマロ&コーンフレークを使って簡単美味しいクッキーができました！甘い香りに包まれたフロアで、温かい飲み物とともに、ほっこりまったり午後のティータイム♪

● 2/25(火) WRAP(元気回復行動プラン)

今回も3名のWRAPファシリテーターボランティアさんをお迎えし「元気に大切な5つの重要な考え(キーコンセプト)」から「権利擁護(セルフアドボカシー)」について意見交換しました。次回は「サポート」について考えます。初めての方もお気軽にご参加ください。手作りお菓子&あったかい飲み物を用意してお待ちしています♪

新型コロナウイルス感染症について

専門医師が伝えたい新型コロナの感染拡大防止にいま必要なこと

「先手」が大事、今できること

- こまめな手洗い
- アルコール消毒などによる手指衛生
- 生活習慣病コントロールなど健康管理
- 十分な休養
- 基礎疾患がある人や妊婦は人混みを避ける
- マスクの着用
- インフルエンザのワクチン接種
- 高齢者は肺炎球菌ワクチンの接種
- 不要不急の病院利用を控える
- 目や鼻、口をむやみに手で触らない
- 信頼できる情報を見極め適切に行動を取ること



※順次お知らせを始めていた「17日(火)遠足」は、感染拡大予防の観点から中止となりました。ご了承ください。

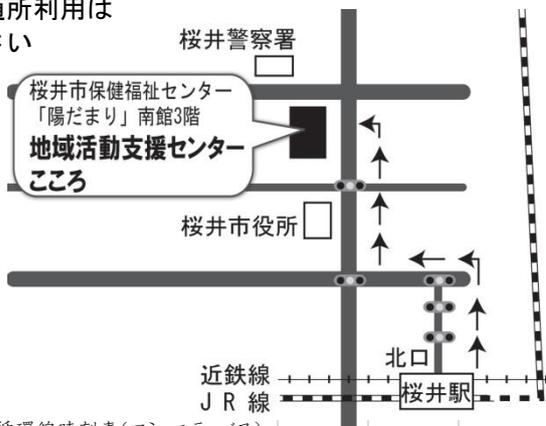
日	1	2	火	3	水	4	木	5	金	6	土	7
	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~		
	水墨画 13:30~14:30	おしゃべり会 13:30~14:30	ハンドメイド倶楽部 13:30~14:30	室内カラオケ 13:00~16:00	卓球選手権大会 13:30~14:30							
8	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~		
	室内カラオケ 13:00~16:00	ハーモニカ演奏会&太極拳 13:30~14:30	室内スケッチ会 13:30~14:30	お菓子作り 13:00~14:30	読み聞かせ 13:00~14:00							
15	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~		
	1分間スピーチ 13:30~14:30	室内カラオケ 13:00~16:00	みんなで作るお話の会 13:30~14:30	生活の質UPセミナー 13:30~14:30								
22	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~		
	ミサンガ作り 13:30~14:30	室内ヨガ 13:30~14:30	編み物 13:00~15:30	室内カラオケ 13:00~16:00	ご近所散策(雨天中止) 13:30~15:00							
29	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~	ラジオ体操/卓球/創作/散歩 10:00~		
	SST 13:30~14:30	WRAP 13:30~15:00										

3月の屋食会は、2月に引き続きお休みとなります。ご了承くださいますようお願い申し上げます。

【カラオケ】 今月は 5日(木)・9日(月)・17日(火)・26日(木)、計4回実施します。
 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すようお願いいたします。

[こころ NEWS] 編集記者募集中!
 「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。
 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。

※お車での通所利用は
ご遠慮下さい



※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。

【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)

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