

2019年7月号 No.60

# 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

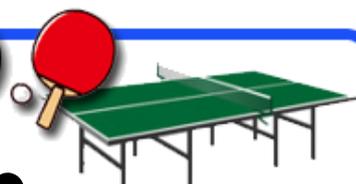
開所日時: 平日 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝 はお休みです) **好きな時間に来て、好きな時間に帰れます**

いきなり暑い日が増えていき夏の訪れを感じるこの頃ですが、本格的な梅雨の時期もまだこれからです。熱中症対策は、外出の際はもちろんのこと室内で過ごしている時も油断大敵です。こまめな水分補給を心がけましょう。

## レギュラープログラム Topic

7/5 (金)	<b>13:00~絵本の読み聞かせ</b> 毎月、ボランティアさんが選んで持参くださる絵本に、わくわく心踊ります♪今月は、どんなお話しかな~?
7/8 (月)	<b>13:30~ 創作(卓球用の「得点版」作り)</b> 卓球選手権大会に備え「得点版」を皆で手作りながら、企画・準備に関するアイデアを出し合ひましょう。
7/9 (火)	<b>13:30~ 生活の質 UP! セミナー第8弾</b> ジメジメ梅雨に負けない! アロマの香りに包まれて手浴とハンドマッサージ。ほっこりすっきりしましょう
7/10 (水)	<b>13:00~カラオケ&amp;編み物 同時開催します♪</b> フロアでカラオケ、そして和室コーナーで編み物教室、初の同時開催。両方参加もちろんOKですよ~!
7/18 (金)	<b>13:00~ お菓子づくり フルーツパフェ</b> アイスクリーム&生クリームに、色とりどりのフルーツやお菓子を飾りましょう。暑さも吹っ飛ばす美味しさ。
7/25 (木)	<b>13:30~ ハーモニカ演奏</b> 夏の午後のコンサートタイム。ボランティアさんの、素敵なハーモニカ演奏に耳を澄ます安らぎの時間です

## 卓球



7月30日(火) 13:30~

### 第1回 選手権大会

卓球クラブ発足から早半年! 日々メンバーさん同士の熱い活動が続くなか、満を持しての開催です。

**7月1日(月)よりエントリー受付します**

- 場所: 地域活動支援センターこころ
- 地域活動支援センターこころメンバーさんどなたでもエントリーできます。

**ふるってご参加ください!**

企画・準備に関わって下さるメンバーさんも募集中です!  
アイデアを出し合って一緒に盛り上げていきましょう。



## 実施プログラムからピックアップでご報告

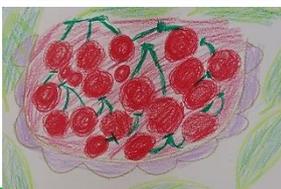
### ●6月のお菓子づくり

フルーツクレープを作りました!  
パイナップル・バナナ・ジャム・あずき・アイス&ミルクを、それぞれ生地に包んで、頬ばりました♪  
「参加費150円とは思えない美味しさ」と絶賛の嵐! 続出(笑)



### ●創作の時間

メンバーさん創作のサクラランボの絵をこころのフロアの一角に飾りました。  
パッと明るい雰囲気してくれます(\*^。^\*)



## ときには外食♪

路地裏の素敵なカフェで、日替わりランチをご一緒に…♪

- 日時: 7月23日(火)
- 予算: 800円
- 申込メ切: 7月16日(火)

徒歩約15分。三輪駅近くのお店  
※詳しくはスタッフまで!

※遠足会(6月28日金曜日、実施)の様子は8月号でご報告予定です。

※通常火曜日に実施している昼食会、7月23日は外食のため休みます。



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
		1分間トーク 13:30～14:30			読み聞かせ 13:00～14:00	
	8	9	10	11	12	13
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
	創作(卓球「得点版」作り) 13:30～	生活の質UPセミナー 13:30～14:30	室内カラオケ 13:00～16:00	室内カラオケ 13:00～16:00	創作(卓球「得点版」作り) 13:30～	
		編み物(和室で実施) 13:00～14:30				
14	15	16	17	18	19	20
		昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
		S S T 13:30～14:30		お菓子づくり 13:00～14:30		
21	22	23	24	25	26	27
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	Caféで外食♪ 10:30～12:30頃	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
			編み物 13:00～15:30	ハーモニカ演奏 13:30～14:30	第5回 O×クイズ大会 13:30～14:30	
28	29	30	31			
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00			
		卓球選手権大会 13:30～15:30				

※7月10日(水)は、カラオケと編み物(和室で実施)、同時開催します!両方参加もOK!(\*^。^\*)

【昼食会】毎週 火・金 ※ご注意:7月23日(火)は、外食プログラムのため、昼食会はお休みです。  
・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」に在所下さい。お待ちしております。

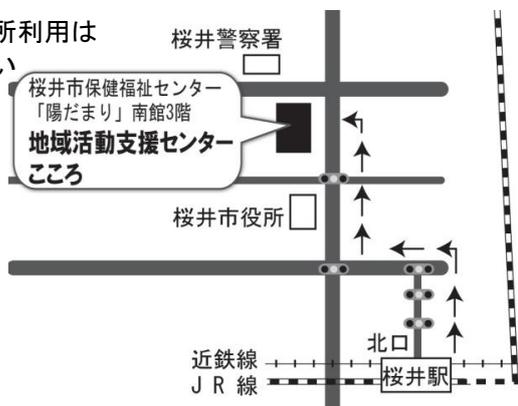
※プログラムの参加・不参加は自由です。

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。

※お車でのご通所利用は  
ご遠慮下さい



【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)

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	14:16	15:50