

2019年10月号 No.63

編集発行  社会福祉法人 桜井市社会福祉協議会
地域活動支援センター「こころ」

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

木々の葉の色が変わり始め、涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節です。一方で朝晩の寒暖の差が激しくなったりと、体調を崩してしまう要素も多い時期。体調管理に気をつけましょう。

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

10/2 (水)	13:30～ English Training【メンバーさん企画 「ムービーシーンから学ぼう」第2回】は『第三の男 The Third Man』ハリー・ライム「鳩時計」の台詞です
10/11 (金)	13:30～ ハーモニカ演奏会 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♪
10/15 (火)	13:30～ 生活の質UP！セミナー第11弾 食欲の秋だからこそ気をつけたい「良く噛んで食べる こと」をテーマに、あれこれ情報共有する時間。
10/31 (木)	13:30～ 第4回卓球選手権大会 今回の実施は木曜日です。今まで、曜日が合わずにエ ントリーを断念されていた方もどしどし参加下さい

New 秋のスケッチ会

心地良い風と色づく並木道

10月25日（金）13:30～

絵になる風景、深まる秋の木々や花を選び、
スケッチに描く楽しい午後を過ごしませんか。

さわやかな
初秋の季節を
思うままに
表現してみよう

参加費：無料



お散歩のみ
での参加も
OKですよ～

※雨天の場合は「室内デッサン」します。

WRAP プログラム 参加者募集中～

元気回復行動プラン

10月29日（火）

第2回

「元気に役立つ道工具箱」

- 自分らしく生活したい方
- リハビリというものに関心がある方
- ちょっと気になる方ならどなたでも♪

元気になるために役立つ道具（ツール）箱と一緒に作り
ながら、自分の身体や心の声に耳を澄ませてみませんか。
新たな発見や気づきに会おうわくわくする時間をともに
過ごしましょう♪

WRAPプログラム用お菓子作り
お手伝いスタッフも募集中
【10月28日（月）PM
実施します♪】

WRAPファシリテーター
のボランティアさん、
参加くださる予定です～
（ハハ）

生きた知恵や
工夫を
持ち寄ろう

編み物

いっしょに始めませんか♪

10月23日（水）13:00～15:00

初めてのカタ大歓迎！

編み物好きの
ボランティアさん
随時、募集中です



ご報告

卓球選手権大会

早くも第3回を迎えた今月の大会で、初め
て女性優勝者が現れました。

「絶対に優勝したい！」という熱い闘志と、
日頃の楽しみながらの練習が実を結びました
ね！(^.^)おめでとうございます。

今後も毎月、曜日を
変えながら開催を続けま
す。奮ってご参加くだ
さい。

賞状

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	
			第2回 English Training 13:30～14:30		読み聞かせ 13:00～14:00	
6	7	8	9	10	11	12
	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	
		室内カラオケ 13:00～16:00		1分間スピーチ 13:30～14:30	ハーモニカ演奏会 13:30～14:30	
13	14	15	16	17	18	19
		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	
		生活の質UPセミナー 13:30～14:30	SST 13:30～14:30	お菓子づくり 13:00～14:30	室内カラオケ 13:00～16:00	
20	21	22	23	24	25	26
	昼食会 10:00～13:00	「即位礼正殿の儀」 こころは閉所です	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	室内カラオケ 13:00～16:00	秋の屋外スケッチ会 13:30～15:00	
27	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	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00		
	WRAPのお菓子準備 13:00～14:30	第2回WRAP 13:30～15:00	室内カラオケ 13:00～16:00	第4回 卓球選手権大会 13:30～14:30		



【カラオケ】先月に引き続き、**毎週実施**（計4回）ですが、**不定曜日**となっております。
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。

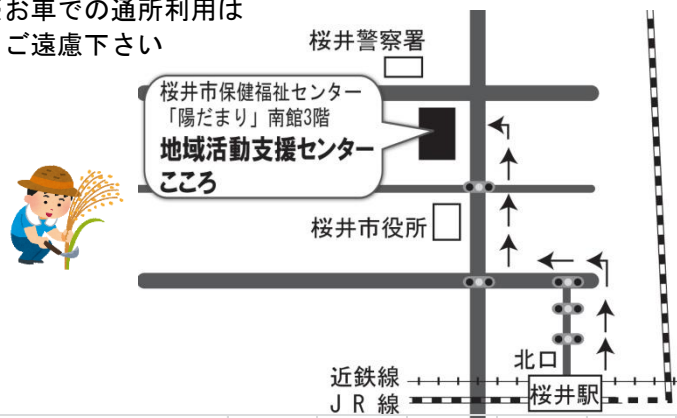
地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、
ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さいね。

※貴重品・私物の管理について

自分の荷物や小物類、貴重品は自己管理でお願いし
ます。室内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	14:16	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(御簾齒科)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)