

2019年12月号 No.65

# 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

もう12月、やっと12月…皆さんにとってはどのような1年でしたでしょうか。日に日に空気が冷たく感じると同時にあたたかくなりがちなこの時期だからこそ、気持ちにゆとりを持って2019年残りの日々をゆったり過ごしましょう。

## 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

12/3 (火)	<b>13:30~ ヨガ(DVDを見ながら)</b> ヨガはサンスクリット語で「つながり」の意味だそうですヨ。呼吸、姿勢を整えつつ運動不足解消しよう♪
12/5 (木)	<b>13:30~ たわいもないおしゃべり会</b> 思いつくままの気軽なおしゃべりで、心がフッと軽くなることってありますよねえ。そんな時間を一緒に
12/6 (金)	<b>13:00~ 絵本の読み聞かせ</b> 感性を豊かにし想像力を育む絵本の世界! ボランティアさんの朗読に耳を澄まし「物語」の時間を味わおう
12/20 (金)	<b>13:30~ 第6回卓球選手権大会</b> 優勝・準優勝者は来年予定している新春卓球グランプリ大会出場のチャンスが授与されます! (*^.*^)
12/24 (火)	<b>13:30~ WRAP(ラップ) 元氣回復行動プラン</b> 自分らしく生活したい方! リハビリに興味がある方! ちょっと気になる方! 気軽にご参加ください!
12/25 (水)	<b>13:00~ 編み物教室</b> じっくり丁寧なマンツーマン指導 心理学的にも良い影響を及ぼすことが分かっている編み物。手先に集中することで、気持ちが落ちつきリラックス効果が期待できます。ストレス発散にも効果的! (材料と道具: 希望作品ごとに各自で用意)

詳しくはスタッフまで!

## こころクリスマス会

締め切り日 12月10日(火) 会費 300円

今年もこころクリスマス会楽しもう

12月17日(火)

13:00~16:00 ごろ (予定)

- **こころステージ出場者募集中!**  
歌・手品・朗読・演奏・パフォーマンス etc.
- **こころフロア飾り付けお手伝いを募集しています!**  
楽しいクリスマス気分を盛り上げるデコレーション。一緒に創作して下さる方お待ちしております。
- **当日12/17(火)は、ビンゴゲームと景品プレゼント・ボランティアさんと一緒に歌ったり、美味しいクリスマスケーキを食べたり、ゲームで遊んだり! ワイワイ楽しもう!**



最近の実施プログラムからピックアップで

## ご報告

お菓子作り「バナナケーキ」焼き上がりました



バナナがごろごろ入ったしっとりパウンドケーキを作りました。生クリームとフルーツで、ワンプレートにかわいく盛り合わせましたヨ。午後のティータイムに、あったかいカフェオレと共に美味しく頂きました♪(^.^)

【火・金は昼食会の日!】



シチュー・たこ焼き・さらしなちゃんぽん・カレーうどん・サンドウィッチ・パスタ・親子丼・焼き魚定食・オムそば 等々先月もさまざまなメニューに挑戦しました。参加費300円・当日参加OK 初めての方も気軽にご参加下さい! ※エプロン・三角巾・マスクを持参 ください。





月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7
	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	
	SST 13:30～14:30	ヨガ(DVDを観ながら♪) 13:30～14:30	室内スケッチ会 13:30～14:30	おしゃべり会 13:30～14:30	読み聞かせ 13:00～14:00	
8	9	10	11	12	13	14
	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	
	クリスマス会ミーティング 13:30～14:30	生活の質UPセミナー 13:30～14:30	室内カラオケ 13:00～16:00	室内スケッチ会 13:30～14:30	遠足ミーティング 13:30～14:30	
15	16	17	18	19	20	21
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	準備(買い物・ケーキデコレーション等々)	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	
	クリスマス会準備 13:30～14:30	<b>ほっとスペース 合同クリスマス会 13:00～16:00頃</b>	DVD映画観賞会 13:30～15:40	クリスマス会振り返り 13:30～14:30	第6回 卓球選手権大会 13:30～14:30	
22	23	24	25	26	27	28
	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 (掃除1時間バージョン)	
	WRAPのお菓子準備 13:00～14:30	WRAP 13:30～15:00	編み物 13:00～15:30	室内カラオケ 13:00～16:00	1分間スピーチ 13:30～14:30	
29	30	31				



**12月17日(火)クリスマス会**  
当日、**昼食会はありません。**

年末は、**12月27日(金)まで**、  
年始は、**1月6日(月)**から開所します。



**【カラオケ】** 今月は、不定曜日11日(水)・26日(木)2回実施となっています。  
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。

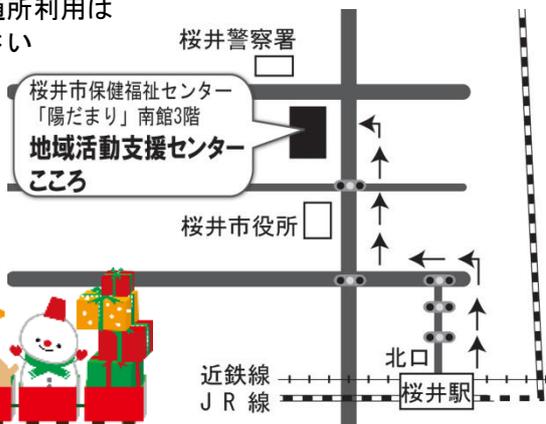
地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、  
ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さいね。

### ※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	14:24	15:50

### 【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)