

2019 年 9 月号 No.62

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**

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。いつの間にか、セミの声がコオロギの声に変わり、ふと見上げれば遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風、暑かった夏も過ぎ秋の訪れを感じる季節です。



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

9/10 (火)	13:30～ 1分間スピーチ 過ぎ行く夏に思うこと…等々。上手く話すことよりも、ゆったりと「心」を共有できる時間を一緒に。
9/12 (火)	13:30～ 生活の質 UP! セミナー第 10 弾 季節の変わり目に、気をつけたいこといろいろ♪夏のツケを残さない生活を皆で学びましょう
9/18 (水)	13:00～15:30 編み物 完成すれば世界でたった一つあなただけの作品です。ゆっくりじっくり小物からはじめてみませんか♪
9/27 (金)	13:30～ 第 3 回卓球選手権大会 早くも第 3 回です。今回も痛快な白熱戦が繰り広げられることでしょう。お気軽にご参加ください。

New English Training こころで学ぶ英会話

9月4日(水) スタート

気軽に始める! 楽しくワイワイ! 入門英会話

1 自己紹介から始めよう

2 ムービーシーンから学ぼう

◆メンバーさん企画コーナー◆

映画史上不朽の名作「ゴッドファーザー」の名シーンをピックアップ。映画の舞台背景や、物語の会話から、生きた英語を感じ取りましょう。



WRAP クラスが始まります

元気回復行動プラン

9月24日(火)

13:30～15:00

-  自分らしく生活したい方
-  リカバリー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♪

WRAP(ラップ)は、自分で作る自分のためのリカバリープラン。現在、世界中で活用されているセルフヘルプのツールです。

どんな状況であっても自分らしく生きるためにできることがあります



生きた知恵や工夫を持ち寄ろう

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

ご報告 卓球選手権大会

参加者総勢 16 名! トーナメント方式で、白熱の対戦が繰り広げられるなか、優勝・準優勝・ブービー賞が決定しました。(詳細はフロアに掲示中) 初めて卓球に挑戦! という入門者から、日常的に対戦を重ねている強者まで、それぞれのペースを大切にしながらも、ピリッとした言わば「勝負」の緊張感も漂う清々しい午後のひとときとなりました。今後も、毎月実施予定です。皆さんふるってご参加ください!

納涼盆踊り & かき氷



阿波踊り・炭坑節・ダンシングヒーロー音頭・パタリロ音頭。これだけ踊ればもうクタクタ。(笑) 盆踊りといえども、かなりの運動量です。「楽しかった～」の感想も多数。当日までの飾り付けも、みんなで頑張りました!



9月	月	火	水	木	金	土
1	2 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	3 昼食会 10:00～13:00	4 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 第1回 English Training 13:30～14:30	5 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	6 昼食会 10:00～13:00 焼うどん 読み聞かせ 13:00～14:00	7
8	9 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	10 昼食会 10:00～13:00 1分間スピーチ 13:30～14:30	11 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	12 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 生活の質UPセミナー 13:30～14:30	13 昼食会 10:00～13:00 室内カラオケ 13:00～16:00	14
15	16	17 昼食会 10:00～13:00 室内カラオケ 13:00～16:00	18 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 編み物 13:00～15:30	19 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 お菓子づくり 13:00～14:30	20 昼食会 10:00～13:00 ミートスパゲッティ	21
22	23	24 昼食会 10:00～13:00 第1回WRAP 13:30～15:00	25 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	26 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	27 昼食会 10:00～13:00 第3回 卓球選手権大会 13:30～14:30	28
29	30 ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00 室内カラオケ 13:00～16:00	【カラオケ】ただ今ネットワーク接続エラー頻発のため原因究明の調査中です。(8/30 現在) 先月に引き続き、<u>不定曜日にて毎週実施</u>(計5回)ですが、 <u>通信エラーのため実施できない場合もございます。あらかじめご了承ください。</u>				



【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「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。

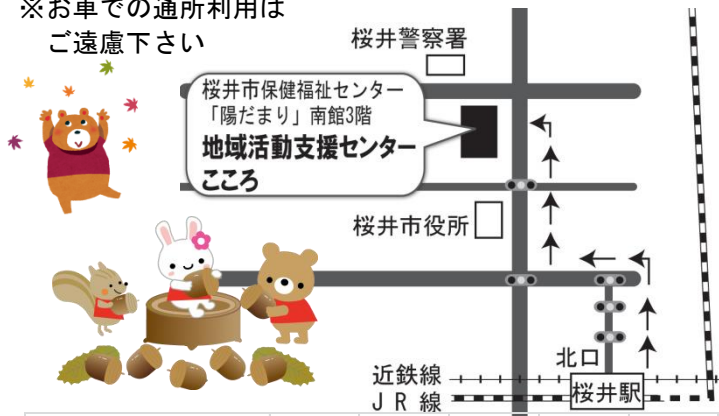
地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、
ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さいね。

※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。
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)