

2019年3月号 No.56

# 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**

昼夜の寒暖の差はありますが、お昼のポカポカな陽気が春を感じさせてくれる今日この頃、「こころ」の大きな窓から差し込むやわらかな陽射しが、今年度の残りわずかな時間をそっと包み込んでくれている気がします。

## 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

3/1 (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『共感』時間を過ごそう
3/4 (月)	<b>13:00~サクッ!香ばしい♪春クッキーを焼こう</b> ほどよい甘さで、さくさく美味しい♪ (材料費 150円)
3/6 (水)	<b>13:30~ 1分間トーク</b> 初めての方もお気軽にメンバーさん同士で、普段とは違う一面にキュンとったりホッコリしたり。笑顔いっぱいのトーク会です
3/12 (火)	<b>13:30~ 生活の質UP! セミナー第3弾</b> 衣食住のあれこれしっかり学んで日常の質をアップしましょう! 今月のテーマは「金銭管理」です
3/22 (金)	<b>13:30~ 人の身長ほどもある巨大ジェンガ! 大会</b> 初めてのドキドキ感♪バランス感覚を駆使しながら、ワー! キャー! 騒いで、ストレス発散しましょう~
3/27 (水)	<b>13:00~ 編み物教室</b> 先生がていねいに教えて下さいます春夏に大活躍するカンタン手編みニットや小物 etc. 編んでみませんか? (材料と道具: 希望作品ごとに各自で用意)
3/29 (金)	<b>13:30~ SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング)</b> 今回のテーマは「適切な距離感」について。無理をしない関係・付き合い方のスキルを一緒に考えます

## お花見ウォーキング!

日時：3月28日(木) (雨天中止)

13:30~14:30頃

近くの桜並木まで、のんびりウォーキング。平成最後のお花見をご一緒に!



## ○× クイズ大会

日時：3月26日(火)

13:30~14:30 **New**

メンバーさん企画のプログラムです!



2019年2月実施のプログラムからピックアップで、

## ご報告

### 『お菓子づくり』

キウイ、パイナップル、リンゴ、バナナ、マシュマロ、いろいろな物をチョコでコーティング。おしゃれな、おやつタイムでした(。)



### 『生活の質UP! セミナー』

「お風呂」についてのあれこれと、アロマオイル入り手浴&ハンドマッサージ実技を実施。まったり時間を満喫しました。

### 『遠足ミーティング』

奇想天外! さまざまな意見が飛び交いました。ミーティングでの様子は、フロアのホワイトボードに掲示しています。まだまだアイデア募集中です~。あなたの希望&ご意見待ってます!

### 『昼食会』

節分の巻き寿司♪にチャレンジ



他にもシャケ定食・カレーライス・八宝菜・オムライス・野菜いっぱい生姜焼き定食・和風スパゲッティ等々、今月も多彩なメニューを、美味しく頂きました。



日	月	火	水	木	金	土
					1 昼食会 10:00~13:00 読み聞かせ 13:00~14:00	2
3	4 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 お菓子づくり 13:00~14:30	5 昼食会 (ハヤシライス) 10:00~13:00	6 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 1分間トーク 13:30~14:30	7 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00	8 昼食会 (ミートスパゲッティ) 10:00~13:00	9
10	11 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00	12 昼食会 10:00~13:00 生活の質UPセミナー 13:30~14:30	13 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	14 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 室内カラオケ 13:00~16:00	15 昼食会 10:00~13:00	16
17	18 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00	19 昼食会 (そぼろ丼) 10:00~13:00	20 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00	21 	22 昼食会 10:00~13:00 巨大ジェンガ大会 13:30~14:30	23
24/31	25 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00	26 昼食会 10:00~13:00 クイズ大会 13:30~14:30	27 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 編み物 13:00~14:30	28 ラジオ体操/卓球/創作 10:00~11:00 お花見ウォーキング 13:30~14:30	29 昼食会 10:00~13:00 S S T 13:30~14:30	30

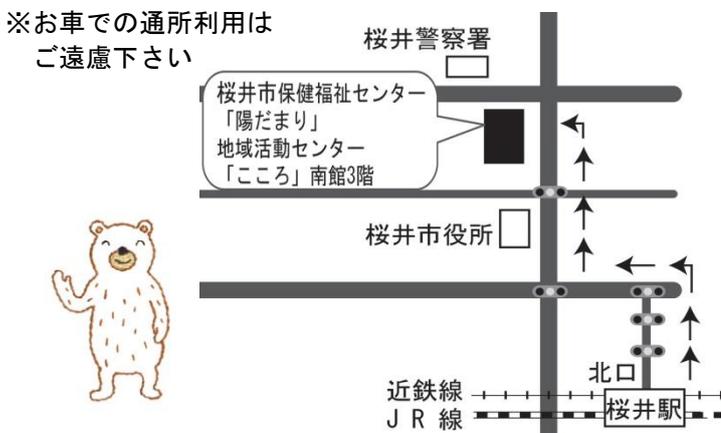
**【昼食会】毎週 火・金**  
 ・時間：10:00~13:00頃 ・参加費：300円（材料費）・持参品：三角巾・エプロン・マスク  
 当日参加OK！朝10時までに「こころ」に来所下さい。お待ちしております！




**※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。





**【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 17:05