

2021 年 9 月号 No.86

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

各地で豪雨に見舞われた異例の夏が過ぎ、朝晩は少しづつ涼しくなってきました。何かと活動したくなる季節到来ですが、人の動きが多くなるとコロナ感染者増加は関係があると考えられています。今は不要不急の外出を避け、命を守る行動を！

お知らせ

新型コロナウイルス感染者状況をふまえ、今月は主なプログラムを自粛します。

創作・TV視聴・読書など自主活動で過ごして頂くことは可能です。

感染症対策を徹底し、ご自分のペースで「地活こころ」の時間をご利用下さい。

マスク

消毒

換気

東京 2020 パラリンピック開催記念 こころ企画！

① 東京 2020 パラリンピック テレビで応援観戦！

障害を持つ選手によるスポーツの祭典、東京 2020 パラリンピックの開会式が、先月 8 月に行われました。卓球をはじめ 22 競技種目で、9 月 5 日までの開催が予定されています。



② 「こころ」O×クイズ大会！パラリンピックで共生社会を考える！

9 月 1 日(水)13:30 start もっともっと応援できるように、競技と選手について詳しく知ろう！O×クイズ形式で、楽しく探求！

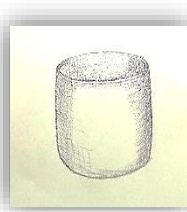
★メンバー記者 corner★



鉛筆デッサン

コップを描きました。こころのコップでコーヒー♪お皿でかき氷♪
絵を描くのは好きです。

★メンバー記者：きみたん★



📷 写真家 Hideko 「100 年ぶり」



ことし令和三年七月、百年に一度咲くリュウゼツランです。来年から 100 年まで咲きません。うちわのひまわり、作業所でみんなで習字でかきました。この夏は、ひまわりうちわで、すずしく過ごせました。

★メンバー記者：ひでこ★

★メンバー記者：まつすん★

昔は、ひきこもって社会と縁を切ってしまったら行くところがなかった。今は、こころや数々の作業所があるが、昔は、家以外どこへも行けなかった。居場所とは自分でみつける。イオンのベンチコーナーや公園、牛井屋の窓側の席、また、駅の待合室、ジャンカラの一室、マンガ喫茶の個室。
ここがオレの居所と思えば安心しない？



🌳 家以外の居場所

★メンバー記者：ハスミン★

今年の夏も、コロナの影響で自粛が続いた毎日。いろんな事を我慢し、人とのコミュニケーションも少なくなり、不安になる事もありました。一日も早い終息を祈り、自分でできる感染防止に努める事が、大切な人を守る事に繋がっていくと思います。この危機的状況の中であつても、笑顔を絶やす事なく乗り越えていきたいと思います。



🤝 頑張っているみなさんへ

★メンバー記者：ヒロッキー★

寝ていると夢を見た。夢の内容があまりにも都合良すぎたので、夢の中で夢であることを自覚した。いわゆる明晰夢だ。
夢から起きようにも覚醒しない。
夢だと気づいているのに。
だから、夢の中で自決した。
そしたら覚醒した。
体に異常はなかった



★★鬼滅の刃みたいな夢

※新型コロナウイルス感染拡大防止のために、プログラムの変更・延期・中止の場合があります。あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 13:30頃～ ○×クイズ大会	2 テレビ観戦	3 テレビ観戦	4
5	6 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	7 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	8 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	9 ウォーキング 雨天中止 13:30頃～	10 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	11
12	13 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	14 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	15 ウォーキング 雨天中止 13:30頃～	16 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	17 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	18
19	20	21 ウォーキング 雨天中止 13:30頃～	22 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	23	24 ウォーキング 雨天中止 13:30頃～	25
26	27 ウォーキング 雨天中止 13:30頃～	28 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	29 ラジオ体操・創作・卓球・ ジグソーパズル・ハンド メイド等々の自主活動	30		



ご報告 2021年8月の地活こころの様子を Pick Up でご紹介します～♪

※新型コロナウイルス感染者の状況をふまえ、8月の軽食会・お菓子作りは、中止となりました。

夏の風物詩❄️かき氷❄️

水分補給のひとつとして、セルフのかき氷づくりは人気です。定番のアイテム、イチゴ味・ブルーハワイのシロップで夏色気分アップ🌺
氷が白いふあふあお山に变身したよ～(^_^)ミックスかき氷も、
美味しいなあ❄️



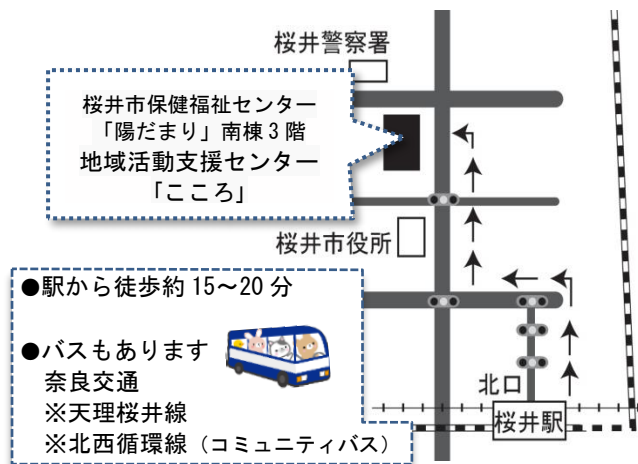
2020 東京 オリンピック観戦



7月23日～8月8日までの17日間、第32回オリンピック競技大会が開催されました。コロナ感染が拡大し、さまざまな声が聞かれる中での開催でしたが、やると決まったからにはしっかり応援するぞ！
ってことで、地活「こころ」フロアのテレビで、日本の各アスリートの活躍ぶりを、皆で観戦しました♪
息をのむ活躍ぶりに、歓声が飛び交い、さらに応援にチカラが入り、嬉しさ共にメダルの感動を頂けました。ありがとう🏆🏆
引き続き9月は、東京2020パラリンピック「○×クイズ大会&応援観戦始まります～」



※お車でのご通利用はご遠慮下さい



	循環路線（西北部）	毎日運行
桜井駅北口	10:02	11:32 13:02 14:32 16:02
栗殿口	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
保健福祉センター（※こちらで下車ください）	10:06	11:36 13:06 14:36 16:06

◆帰り「桜井駅」方面へは、道路を渡って反対側車線のバス停から乗車します。

奈良交通（天理桜井線）※桜井駅北口までの所要時間 約4分

	10:30	11:43	13:07	14:24	15:50	17:37
桜井市保健福祉センター						
桜井駅北口						



サイトから「こころ NEWS」
（PDFデータ）が
見られます。



新型コロナウイルス感染症対策の基本を徹底しよう

※県民だより（臨時号）より転載

臨時号/奈良県公式ホームページ pref.nara.jp/58629.htm

① 飛沫感染を防ぐ

マスク

ウイルス対策において、**マスクはもっとも大事です。**

なぜなら、**マスクを**すると「**飛沫**」がでない → ① 飛沫感染が起きない
物や環境にも汚染しにくい → ② 接触感染が起きない
マイクロ飛沫も少ない → ③ マイクロ飛沫感染も起きない
ついでに… → ④ マスクがあるから鼻や口も触らなくなる

② 接触感染を防ぐ

消毒

Q 接触感染はどうやって防ぎますか？

A ① 物や環境（ドアノブや机などの表面）の消毒や、
② 手指衛生を行うことによって防ぎます。

Q 手指衛生とは何ですか？

A 流水と石けんを用いた手洗い、または70%以上のアルコール手指消毒薬を用いた**手指消毒**のことです。

Q 物や環境の消毒はどうやって行いますか？

A 洗剤、アルコール、塩素系漂白剤、熱水などを用いて**消毒**ができます。

③ マイクロ飛沫感染を防ぐ

換気

Q マイクロ飛沫（エアロゾル）とは何ですか？

A マイクロ飛沫とは、くしゃみや大声を出すことによって出る飛沫のうち、小さなもの（直径0.005ミリ未満）で、しばらく空中を漂い、風に流されて2m以上移動するものです。マイクロ飛沫感染はウイルスを含んだマイクロ飛沫を除去、すなわち換気することによって防ぎます。

