

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**

2022年明けましておめでとうございます。今年こそはコロナの収束を願い、新しい一年が皆様にとって心穏やかな一年になりますように。昨年末より懸念される変異種オミクロン株ですが、基本的な対策に違いはありませんので引き続きこれまで通りコロナ感染予防の対策徹底を継続していきます。本年もどうぞ宜しくお願いします。

恒例

2 回実施 ♪ ご都合の良い日でご参加下さい



初詣 大神神社

※状況により中止になる可能性があります。
あらかじめご了承ください。

1 月 13 日(木)・18 日(火) 10:00～13:30 頃

- 場所：大神神社 二の鳥居 現地で集合/解散
- 昼食：近辺で外食(予定) ● 締切：前日までに申し出ください。

書き初め ◆ 今年も年始の心境を表現しよう ◆

- 今年はどうな言葉でスタートしますか？
「書き初めコーナー」を常時設置。気軽にチャレンジしてね！



計 3 回実施

詳しい日程は、裏面
カレンダーをご覧ください。



13:30 頃～(30 分程度)
ダンスの集い(仮称)

簡単なステップから始めませんか？
リズムに乗ってストレス発散♪身も心も
ポカポカ♪気軽に参加下さい。

計 4 回実施

詳しい日程は、裏面
カレンダーをご覧ください。

10:00～ 軽食会&掃除

【参加費 250円】当日参加OK。エプロン・三角巾持参し、朝 10 時までに来所下さい。食後の休憩後、皆で 15 分程度のお掃除タイムあります。

1/11(火)

13:30～14:30

Social Skills Training
(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)
対人関係スキルを楽しくレッスン♪

1/25(火)

13:30～14:30

新春！卓球大会

新年第一弾トーナメント対戦です。(^^)
トロフィー獲得を目指そう♪



メンバー記者 corner

★メンバー記者：みどり★



キラキラ空間

USJ に行ってきました。クリスマスバージョンのパークにとってもテンションが上がりました。ただ、全身筋肉痛です(笑)

★メンバー記者：ささき★

私がコロナのワクチンを受けた時のことです。ワクチンの日の朝、体温をはかると 37 度を超えていました。母から「熱が高いとワクチンを打ってもらえへんから、アイスノンをおでこにつけて」と言われ、保冷剤をつけたところ、36 度後半までに下がり無事ワクチンを打つことができました。今後も、対策をバッチリして乗り切りたいです。

【参考】厚生労働省からは、37.5 度以上など明らかに発熱している人や体調が悪い場合などはワクチン接種を控えるようにと発表しています。

コロナワクチン



★メンバー記者：キヨPちゃん★

昔、ヒヨコを飼っていました。オス 3 羽。初めのうちは、かわいくてかわいくて仕方なくて、ついてまわるのが親鳥みたいに感じていたようです。でもトサカの赤いものが見えるようになって、飛び跳ねるようになって、私の足を突ついては困らせ、あげくの果てに追いかけて回されました。すごく怖かったです。

トサカの思い出





※プログラムは、コロナ感染状況等により変更・中止になる可能性があります。

日	月	火	水	木	金	土
	年始は1月4日(火)から開所です♪					1
2 	3	4 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	5 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	6 ダンスの集い 13:30 (30分)	7 軽食会・掃除 (250円) 10:00～13:30	8
9	10	11 SST 13:30～14:30 ダンスの集い	12 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	13 初詣 10:00～13:30 (現地集合&解散)	14 軽食会・掃除 (250円) 10:00～13:30	15
16	17 室内カラオケ 13:00～16:00	18 初詣 10:00～13:30 (現地集合&解散)	19 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	20 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	21 軽食会・掃除 (250円) 10:00～13:30	22
23	24 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	25 卓球大会 13:30～14:30 ダンスの集い	26 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	27 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	28 軽食会・掃除 (250円) 10:00～13:30	29
30	31 書き初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・ゲーム・ハンドメイド等々の自主活動	2022年 新年こころ掲示板 設置しています 今年「地活こころ」で実現したいことを気軽に付箋に書いてくださいネ。 掲示板に貼って皆で共有しましょう♪(*^-^*)/				



12月 実施プログラムからピックアップで、ご報告

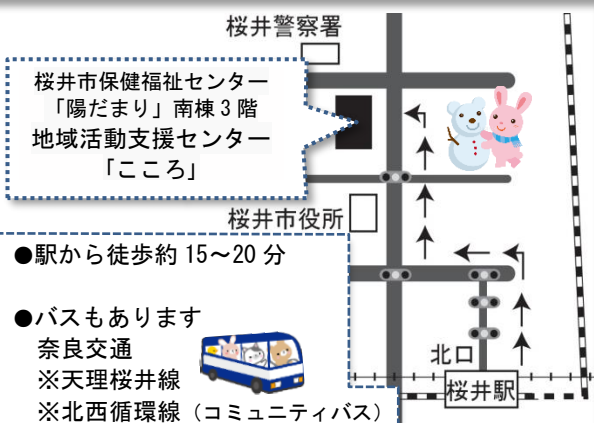
🔔 2021年楽しかったなあ～クリスマス会 🔔 12月21日・23日

今年のクリスマス会はコロナ感染予防対策の一環として、密を避けるため2回に分けての実施となりました。開催当日までに、皆さんからの新しいアイデア企画実現に向け、あれこれと案を練りコソコソ準備を重ねました。

その甲斐もあり、ワクワクドキドキそしてほっこり～暖かい素敵なクリスマス会を実施することができました！各自それぞれ、できることで準備に関わって下さったメンバーの皆さん、そして参加下さった皆さん、ありがとうございました！

練習を重ねた創意工夫の多彩な演目🎭ダンス☆ソング☆☆☆ま回し☆☆、じんわり心に沁みるボランティアさんの絵本読み聞かせ☆ビンゴゲームでは、事前にみんなで用意した手書きのメッセージカード付きのたくさんのプレゼント📺の山?!から景品を選んで頂きましたヨ👏とっても盛りだくさんの地活こころ♡

merry★Christmas 🎄 みんなで一緒にありがとう！



こころの洗車&大掃除♪頑張りました

12月14日・24日

新年を気持ちよくお迎えするために、車と地活こころフロアの大掃除をしました。一年のけじめのひとつとしての大掃除！ピカピカになった車や窓ガラス！気持ちスッキリ♪率先してご協力くださったメンバーの皆さん、本当にありがとうございました。



循環路線(西北部) 毎日運行			
桜井駅北口	10:02	13:02	16:02
栗殿口	10:03	13:03	16:03
桜井市役所	10:05	13:05	16:05
桜井市保健福祉センター (※こちらで下車ください)	10:06	13:06	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4分			
桜井市保健福祉センター	10:30	11:43	13:10
桜井駅北口	14:24	15:50	17:37



サイトから「こころ NEWS」(PDFデータ)が見られます。