

こころ NEWS



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」

〒633-0091 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

TEL:0744-45-1030 FAX:0744-46-5052

Report

地域活動支援センターcocooro



体力づくりでは、ラジオ体操、ヨガ体操、卓球をみんなで楽しみながら活動をしています。「こころ」室内のスペースが以前より広くなり、ヨガ体操では、フロアーに 5 色のカラーマットを敷き揃えて、ヨガ DVD のお手本画像に合わせ、手足をゆっくり動かし、伸ばす動作や姿勢、呼吸法も取り入れます。リラックス効果もあるので続けていきたいと思っています。卓球は、日常的に気分転換のひとつとしてメンバーさん同士、スタッフとプレーをしています。10月17日(月)は卓球大会で、ペアを決めて対戦をしました。卓球台を全面に使いテクニックも加えながらとても楽しいプレーをして、からだを動かせました。1位は男性のメンバーさんです。他にダーツ、バスケットボールビンゴは、ボールを穴に投げ入れて縦、横、斜めと並べばビンゴです。3ビンゴも揃ったメンバーさんに拍手です。近い距離、遠い距離と調節しながらビンゴに集中！発散！が出来ました。



《白玉ぜんざいづくり》

2 回目のお菓子づくりは、つぶあん、上新粉を使いぜんざいを作りました。みなさんと楽しく粉を練り、団子作り。つぶあんは良い加減のぜんざいに仕上がりました。食欲の秋です！これからも、美味しいお菓子を作しましょう。次回も楽しみです！

☆次回 11 月のお菓子づくり☆

11 月 17 日(木曜日)

場所… 地域活動支援センター「こころ」

時間… 13:30～ ☆ 大学いも ☆

参加費…150 円



《スタッフより》

第 2 回 SST(社会技能訓練)の勉強会を「こころ」で開催しました。「幻聴が聞こえた際の対処の仕方」をテーマとし、みなさんと意見を出し合い、ロールプレイを行いました。幻聴はどんな時に聞こえるのか？聞こえた時、そっとしてほしい。誰かに話を聞いてもらいたい時、相手にどう対応してもらいたいのか？又普段から言い合える雰囲気づくり。自分自身での切り替えの仕方等、様々な話しが出来ました。

メンバーさんから、「みんなの話しが聞けて良かった」と言葉がありました。勉強会のご参加ありがとうございました。



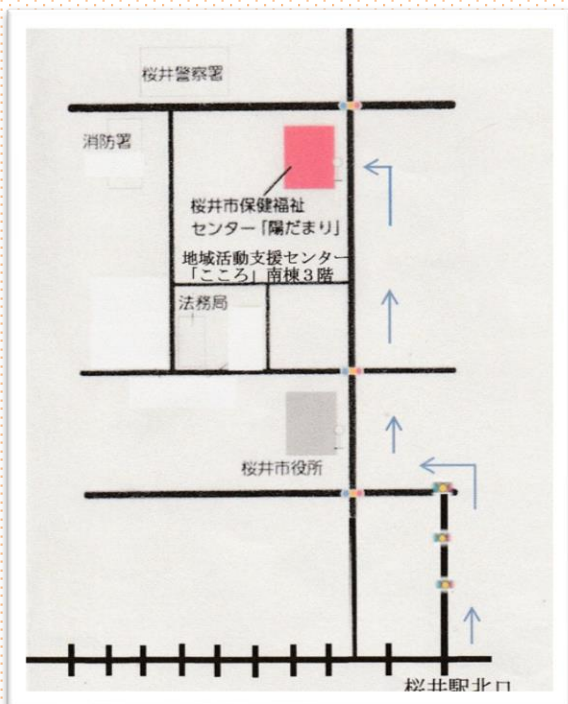
11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		昼食会 1 10時～13時	デッサン 2 13時半～	3 文化の日	昼食会 4 10時～13時	5
6	ヨガ体操 7 13時半～	昼食会 8 10時～13時	室内カラオケ 9 13時～16時	室内カラオケ 10 13時～16時	昼食会 11 10時～13時	12
13	卓球 14 13時半～	昼食会 15 10時～13時	16	お菓子づくり 17 13時半～	昼食会 18 10時～13時	19
20	ヨガ体操 21 13時半～	昼食会 22 10時～13時	23 勤労感謝の日	ミーティング 24 13時半～	昼食会 25 10時～13時	26
27	卓球 28 13時半～	昼食会 29 10時～13時	書道 30 13時半～			

* 開所日時：9時00分～17時00分(月曜日～金曜日)。土、日、祝日はお休みです。

地図

駐車場はありませんので、
お車でのご通所利用はご遠慮下さい。



【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。桜井市役所の前をすぎ、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」南棟3階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」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→栗殿口→桜井市役所→

桜井市保健福祉センター下車します。(5分程乗車)後、桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階地域活動支援センター「こころ」へお越し下さい。

北循環線時刻表

循環路線(北)	毎日運行					
桜井駅北口	10:37	12:24	14:46	15:13	16:55	17:19
栗殿口	10:38	12:25	14:47	15:14	16:56	17:20
桜井市役所	10:40	12:27	14:49	15:16	16:58	17:22
桜井市保健福祉センター	10:41	12:28	14:50	15:17	16:59	17:23

