

新型コロナウイルスの感染拡大は、予断を許さない状況が続いています。
今まで以上に基本的な感染防止対策の徹底のご協力をお願いします。



2022年3月号 No.92

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**

梅の開花の便りも届いていますが、まだまだ寒暖差が激しい毎日。ワクチン追加(3回目)接種も始まっています。元気に春を迎えるために、食事と睡眠を大切にしっかり感染予防対策を継続しましょう。

午後のひな祭り (14:00~15:00頃)

- 場所：地活こころフロア
- 日程：不定(特に定めず)



3月中、状況をみながら
随時で開催♪

3密を避けるため、複数
回に分けて実施します。
ゆっくりゆったり過ご
しましょう。

※コロナ感染状況により、やむを
えず中止する場合があります。

メンバー記者 corner

拡大版

★メンバー記者: **ヒデちゃん**★

好きな飲み物

カルピスウォーターです。夜11時半に、毎晩目が覚めてしまうのですが、その時にカルピスウォーターをグビッと飲みます。

登山靴 畝傍山を登山!



険しい山道を登りきって、畝傍山の頂上から観る景色はとらつてもキレイでしたあ!

★メンバー記者: **ハスミン**★

生活記録表

生活記録表を始めました。はじめは、「めんどくさいなあ」という気持ちも多少ありましたが、やってみると目に見えて自分の生活がわかり、起きている時間も早くなりました。外に出かけようとする気持ちは強くなり、生活リズムも整いました。「顔色も良くなつたね」と言われ嬉しいです。

おすすめ
デス♪



★メンバー記者: **一虎**★
かずとら



テレビがみれるっていい

薬が合っているのか、最近、テレビがみれるようになった。NHKや、奈良テレビをよくみている。「通俗」っていいじゃないか、と思う。みたテレビ番組を話題にすると、「あ、それみた」、「みたみた、知ってる」と友達の話が活き活きとしてくる。ああ、やっぱり「通俗」っていいじゃないか。これがあるおかげで楽しく生きられるのかな。

★メンバー記者: **まつすん**★

春のへそくり

「へそくり」が貯まりました。お金のありがたみが、わかりました。両親に食事をおごつてあげようと思います。いつも出してもらっているのでお返しです。一カ月前より計画していました。お店は王将。ラーメンと餃子を食べます。

★メンバー記者: **T・F**★



ひでこ 画家Hideko

今年もお雛様の絵を描きました♪ふ〜たり並んですまし顔♪みんなで雛様、楽しみましよう。



★メンバー記者: **ひでこ**★

日	月	火	水	木	金	土
 3月		1	2	3	4	5
6						12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月は、新型コロナウイルスの感染者の発生状況をふまえて「**午後のお雛祭り**」
(3密回避に配慮しながらの交流時間)と、**自主活動**が中心となります。

ご希望があれば、(状況をみながら) 随時プログラムを実施することは可能です。スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。※その時のスタッフ人数により対応できない場合もあります。ご了承下さい。

感染予防対策を継続していただきます。お願いします。



× 密集場所



× 密接場面



× 密閉空間



マスクの着用



石けんによる手洗い



手指消毒用アルコールによる消毒の励行

「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避



2/2(水) 節分

「こころ」で鬼は外～福は内の節分👹毎年恒例、節分関連のゲームやお話で大いに盛り上がりました。節分の季節を味わう、お茶会🌸の輪も良いものです。節分まつわる〇×クイズや、コロナ最新情報を共有し、お供のお豆で福は内👹(ちなみにコロナ対策のため豆まきはしていません。)(^_^)☆




節分のお豆とお菓子♪

ご報告

最近のプログラムから **Pick Up** でご紹介

社会生活技能訓練

SST (Social Skills Training)



対人関係スキルを学ぶプログラムです。2月は計2回実施しました。日常生活で、疑問に思ったこと戸惑ったことをテーマに、ロールプレイを交えつつ、メンバーさん&スタッフ共にアイデアを出し合いながら進行します。

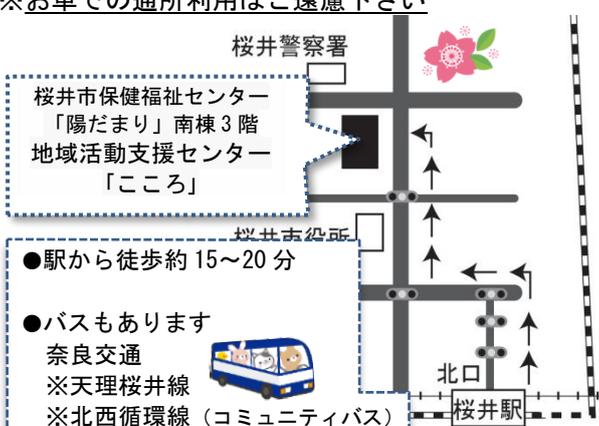
困りごと、またその原因も、一人ひとり違いますから、その対処方法もおのずと多種多様。

SSTは、希望思考的アプローチにより、自分にあったその人なりの対処法を見つけ出すことを目的としています。

始まる前の、アイスブレイクも毎回楽しみのひとつ(^_^)リラックスモードで🎵音楽に合わせて手話の体験「わあ～出来た～よ～」!(^^)!和みの輪でのスタートです。

SSTは、ご要望があれば、随時で開催可能です。興味を持たれた方、お気軽にスタッフまでお問合せ下さい。

※お車でのご通所利用はご遠慮下さい



桜井警察署

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」

桜井市役所

●駅から徒歩約15～20分

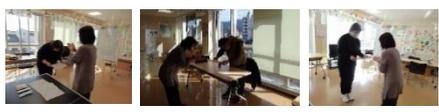
●バスもあります
 奈良交通
 ※天理桜井線
 ※北西循環線(コミュニティバス)

2/16(水)・18(金) 卓球練習大会・本大会

「卓球大会あるの～(～o～)／練習にちからが、はいるなあ～👍」ということで、力💪だめし～！日頃の練習の成果がそれぞれ出ておられ、熱心な姿が、そこにありました。

2月は「練習大会」・「本大会」の2回を実施！各大会で、優勝、準優勝、ブービー賞へ、賞状の授与と(心ばかり)の景品贈呈が行われ、多に盛り上がりました。特に本大会のほうでは、女子メンバーさんが多く参加され、「嬉しい～👩」と喜びの声も高らかに、女子対決の醍醐味満載でした。優勝・準優勝・ブービー賞の皆さん🏆おめでとうございます(*^-^*)👉

次回はいつあるのかなあ～、ご期待下さい♪



循環路線(西北部) 毎日運行	
桜井駅北口	10:02 13:02 16:02
粟殿口	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 14:24 15:50 17:37
桜井駅北口	

自分の荷物や小物類、貴重品は自己管理をお願いします。室内ロッカーを完備していますのでご利用ください。



サイトから「こころ NEWS (カラーバージョン)」
 PDF データ)が見られます。