

2022 年 4 月号 No.93

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

暖かな日差しが草木に降り注ぎ、色鮮やかな花や新緑がまぶしい季節になりました。とはいえ昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなる時期でもあります。生活リズムを崩さぬよう自分のペース&感染防止を大切に！

4/28(木) 春のお出かけ

～春の豊かな自然と文化を満喫しよう～

(予定)桜井市近郊を散策(午後から出発)

行先はメンバーさん&スタッフのミーティングにて決定します。

ご注意:当日 4/28(木)PM、地活こころを閉所します

- 集 合：陽だまり1階玄関 13:00
- 参加費：飲み物代など個人負担で 1,000～2,000 円前後
- 手 段：車で移動
- 解 散：陽だまり1階玄関 16:30 頃
- **申し込み締め切り 4/18(月)**

参加者
募集中

運営わり 地活こころ杯 なんでも選手権大会

- 期間中、常時フロアにセッティングしています♪いつでも気軽に、どなたでもチャレンジしていただけますヨ(^ ^)
- 得点数を記録し競います。何度でもチャレンジOK!
- 表彰状&(ささやかな)景品贈呈があります!

① パターゴルフ大会

4月4日(月)～8日(金)

② 輪投げ大会

4月11日(月)～15日(金)

③ ケン玉大会

4月18日(月)～22日(金)

④ 室内ボーリング大会

4月25日(月)～28日(木)

メンバー記者 corner



タバコを止めました

骨折で入院し、タバコを止めました。自然に吸う気がなくなりました。味覚と嗅覚が良くなって、お金が貯まりました。こんなに私が変わるなんてスゴイです。退院してもタバコを吸いません。

★メンバー記者・まゆみ★



★メンバー記者・HIDEKO

しかつたです。楼閣が気に入りました。



30 年来の『唐古に行く』という夢が叶いました。鴨がたくさいて楽しかったです。

★メンバー記者・みわ★

初夏に向けて三輪そうめん。日々温かくなって、そうめんがそろそろ恋しくなってきました。そうめんを茹でて思いっきり食べたいものです。お勧めは「フルーツそうめん」。桃缶を入れて、そうめんつゆで頂きます。



夢、叶う

初夏に...

猫と人間

猫のような生き方が人間本来の生き方らしい。努力しない。変わろうとしない。おいしいものを食べる。去勢という呪われたものがあって自由に増える権利は猫にはない。しかし、猫たちは人間社会のなかでも幸せを見つける。革命の企みも猫は持たない。ひたすら楽しもうとする。与えられた中で、猫たちは幸せをみつけているのだ。

★メンバー記者・まつすん★



引き続きしっかりコロナ対策

※SSTとは、ソーシャル・スキルズ・トレーニングの略で、対人関係スキルを学ぶプログラムです。

月	火	水	木	金	土
4月	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

要望の多かったカラオケを再開しますヨ～
 換気・飛沫感染予防・除菌、しっかり
 コロナ対策で、楽しもう(*^▽^*)

※SST 随時、実施
 します。お気軽に、
 スタッフまで♪

室内カラオケ
 13:00～16:00

室内カラオケ
 13:00～16:00

遠足
 ミーティング
 13:30～14:30

室内カラオケ
 13:00～16:00

【遠足】
 13:00～16:30頃
 PM ころろ閉所

ご報告 最近のプログラムから Pick Up でご紹介

3/10(木) やっと行けたね♡唐古遺跡

春を訪ねに行く午後の時間、メンバーさんから「いきたいなあ～唐古」の声が挙がり、いざ出発～♪

爽やかな青空のもと、到着した唐古・鍵遺跡史跡公園には、弥生時代の大型建物遺構展示（柱穴を型取りした模型、ムラの様子のジオラマ等）もあり興味津々

江戸時代に造られた唐古池には、マガモの群れる四季に出くわし春の先取りを感じます（＾＾）、道の駅レスティ唐古・鍵でもひと息、地場産の美味しいもの～春を見つけました。

出土土器の文様から復元した「楼閣」



3/14(月) 春探しウォーキング

もう～咲いているかなあ～さくら🌸の花便り、河沿いの河津桜🌸が満開に（＾＾♪）地主さんとタイミング良くお会いでき、さくらの花枝をひとりづつにプレゼント📺のおもてなしをいただきました。こころ室内にも、さくらの香りをいっぱい咲かせてね（＃＾＃）🌈 満開なるよ～ソメイヨシノ さくら🌸お花見へいきましょう。

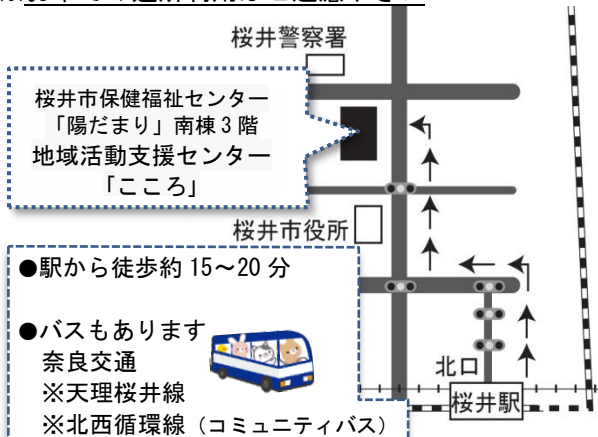


3/25(金) 桜井市本庁舎の屋上

メンバーさんと共に、「精神障害者保健福祉手帳に基づく優遇措置一覧」の資料を入手するために社会福祉課へ。せっかくなので以前から気になっていた「屋上」へ立ち寄りました！視界に広がる三輪山・大和三山（畝傍山・香具山・耳成山）・二上山美しい山並みや箸墓古墳。頬をなでる優しい風と、素晴らしい眺めに気分も爽快。空に向かって、日頃の雑踏・雑音から解放放たれる、素晴らしいひとときでした。



※お車で通所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	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
桜井駅北口			15:50	17:37

自分が「いい感じ」で過ごせるために、一日の行動プランを意識しましょう♪

～生活リズムを乱さないために～

太陽光/睡眠/栄養/運動と休憩/

換気/水分補給と排泄



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。