

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**



ホームページから
「こころ NEWS」
(PDF データ) が
見られます。

急な暑さや局地的大雨に注意が必要な季節です。外出の際は天気予報のこまめなチェックを！また、早め早めの水分補給を心がけながら、梅雨時期に感じる体の不調の原因や対処法などの体調管理の意識を高めていきましょう。

6月

レギュラー
プログラム Topic

9 日(木)

10:30～14:00 頃 外食(お店は、話し合いで決定♪)
気分転換に近所の外食チェーン店へ外食しませんか。
一人では入りにくいお店も、皆と一緒にだと大丈夫！

毎週
(金)

10:00～13:30 頃 昼食会(材料費 300 円)
持参品：三角巾・エプロン。感染症対策に留意しながら進めます。事前申込み不要、10 時迄に来所下さい。

卓球



6 月 30 日(木) 13:30～

第 10 回 選手権大会

日々メンバーさん同士の熱い練習活動が続くなか、腕試しのチャンス到来です！
コロナにより長らく自粛していた「こころ公式卓球対戦」を久々に開催します。

6 月 1 日(水)よりエントリー受付

- 場所：地域活動支援センターこころ
- 地域活動支援センターこころメンバーさんどなたでもエントリーできます。

ふるってご参加ください！

企画・準備に関わって下さる
メンバーさんも募集中です！
アイデアを出し合って一緒に
盛り上げていきましょう。



メンバー記者 corner

★メンバー記者：さよ★

来る前はしんどかった。
来たら楽になった。
なんだか知らんけど、
気持ちがお楽になった。
お昼は冷凍のお好み
焼きをレンジでチン
して食べた。味はまー
まいだった。



久しぶり

★メンバー記者：ナスⅢ★

田植えをしました。家の手伝いで毎年します。5 月になると、準備のために、耕運機で耕し、肥料を撒いて、表面を平らにするために馬鍬(まんが)かきをし、水を入れます。今年も豊作になりますように。

田植え



★メンバー記者：一虎★

敬語は苦手。高校の時に先生から言われても「なんで、やらんなあかんねんやろ？」「時と場合によって自然にできる」と思っていた。けど今になって、仕事のことを考えると「ちゃんとやらんなあ」に考えが変わった。地活こころのメンバーも年上が多いので伝えた。だから今、敬語にチャレンジ中です。敬語スタンプ表を作って、意識して敬語を使うようにしています。

敬語



★メンバー記者：T・F★

二ヶ月に一度、吉野郡天川村に湧き出る「こころ水」をもらいに行きます。20リットルのタンクで7本。通うようになり、かれこれ16年になります。とても飲みやすくおいしいです。帰りに、黒滝でポタリ汁を食べるのが楽しみです。



こころ水 (日本名水百選)

ひでこ
Hideko 便り



通っている作業所で、大きなカボチャを100円で買いました。お買い得でした♪インテリアとして飾っています(*^▽^*)

★メンバー記者：ひでこ

6月		火	水	木	金	土
			1 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	2 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	3 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300 円)	4
5	6 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	7 13:30~14:30 外食会話し合い (お店決定)	8 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	9 10:30~14:00 外食会 (各自で実費)	10 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300 円)	11
12	13 13:00~16:00 カラオケ	14 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	15 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	16 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	17 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300 円)	18
19	20 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	21 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	22 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	23 13:00~16:00 カラオケ	24 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300 円)	25
26	27 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	28 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	29 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	30 13:30~15:00 頃 卓球選手権大会	【昼食会】 持参品：三角巾・エプロン・マスク 当日参加 OK！朝 10 時までに 来所下さい。お待ちしておりますニャー	



●プログラムの実施は、新型コロナ感染状況をふまえ、延期・中止する場合があります。●プログラムの参加・不参加は自由です。地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さい。●毎日午前・午後の 2 回、こころ菜園の水やりします。(天候により変動の可能性有り) ●自分の荷物や小物類は、室内ロッカーを完備していますので、ご利用ください。

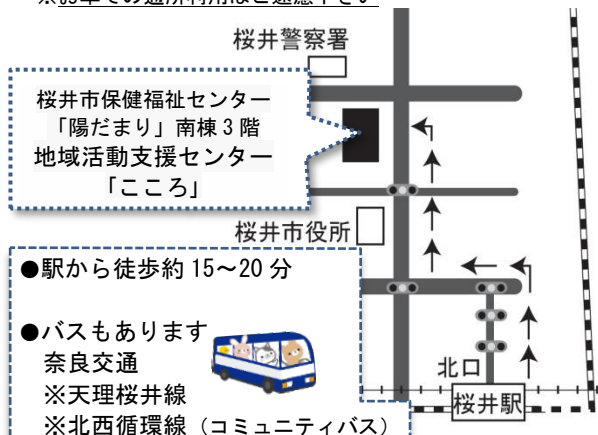
新着図書ご案内

本の寄贈をしていただきました

- 仕事休んでうつ地獄に行ってきた/丸岡いずみ
- 112 日間のママ/清水 健
- くじけないで/柴田トヨ
- 豆腐と豆の料理 176
- わが家の母はビョーキです 1/中村ユキ
- わが家の母はビョーキです 2/中村ユキ
- ゼーんぶホットケーキミックスのおやつ
- かんたん・かわいい お絵かきデコごほん/鈴木真帆
- 相方は、統合失調症 松本キック 相方ハウス/加賀谷
- 統合失調症 正しい理解とケア/白石弘巳 研修
- つらい時は『やってらんない』って叫べばいいのよ/水無昭善



※お車での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	
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	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						

ご報告 最近の様子 Pick Up でご紹介~♪

4/28(木)「奈良カエデの郷ひらら」「うだ・アニマルパーク」

雨天続きで危ぶまれた天気も当日は嘘のように回復(▽▽)！総勢 13 名で楽しんできました♪「奈良カエデの郷ひらら」は、旧宇太小学校跡地に世界のカエデ 1,200 種 3,000 本が集められた名所です。新緑輝くカエデの庭と、映画に出てきそうな木造校舎に、時間が止まったように昔ながらの机やピアノがあり、今にもそこで子供たちが走りまわっている姿が見えるような…、古き良き昭和の時代が感じられる所でした。



「うだ・アニマルパーク」も立ち寄りしました。遠足での訪問 3 回目、地活こころ定番の場所です。日常とはかけ離れた広大な敷地(総面積約 8.2 ha!)で自然&動物に癒され、今回も良い気分転換ができたと思います。模型のウシ🐮が視界に入り、すかさず「乳しぼり体験」にチャレンジのメンバーさん!「ミルク~?! いや~水が出たなあ~」とほっりのひととき(*^-^*)。甘~いアイスクリームを食べてホッと一息しつつ♪ヤギの橋渡りの身軽さに感動♪展望広場のローラー滑り台では童心に帰って大はしゃぎ~(*^ 艸 ^)!!でストレス解消バッチリ♪良い思い出になりました。



5/10(火)~ 🌈今年も、こころ菜園始まりました🌈

近くのホームセンターは、旬美を彩るグリーンの野菜🥬の苗が沢山です。育てやすいミニトマト🍅赤色・黄色、今年初チャレンジするピーマン・トウモロコシの苗、肥料入り土を購入し、桜の木の下で豊作の願いを込めてプランターへ、元気な苗を植えました。毎日水やりしましょう💧🌱



一か月以上に渡り開催された「地活こころ杯」は大盛況のうちに閉幕しました。熱い戦いのご報告は、メンバーさん&スタッフによる、大型ポスター創作で大々的に掲示しています。ご来所の際には、ぜひじっくりご覧ください！