

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**

暑くなってきました！梅雨から夏にかけて気候の変化を大きく感じる時期。突然の豪雨など天気予報に留意し、気候の急変で体調を崩さないよう水分補給・睡眠・栄養・適度な運動と休憩を！自分のペースを大切にお過ごし下さい。

遠足 7/6 日(水) 遠足に行こう

ご注意 当日 7/6(水)地活こころを閉所します

- 集合：陽だまり1階玄関 10:00
- 費用：各自で実費
- 手段：車で移動
- 解散：陽だまり1階玄関 16:00頃



【雨天決行・荒天中止】

●申し込み締め切り 6/29(水)

～外食でビュッフェバイキング& おふさ観音「風鈴まつり」～

🍴 外食 選んで！食べて！バイキング🍴



※参考画像 (HPより)

世界のさまざまな料理を100種類以上ラインナップ、手作りスイーツで食後のデザートも充実、紅茶・ジュースソフトドリンクを豊富に揃えたドリンクバー！

【食べ放題 大人一名税込 1,298円】

風鈴まつりおふさ観音

境内には2500個を超える風鈴が吊り下げられ、風に揺れて音を鳴らします。

【入場無料・本堂拝観 300円】



※おふさ観音HPより

七夕 短冊に願いごとを書こう

メンバーさんが協力して、笹の葉コーナーを作ってくれました♪

設置の短冊に書かれた願いごとが、手作り笹の葉に並んでいます一部をご紹介します～！
(掲載承諾を頂けた方のみ)

- ・願いはひとつ／・足大事、時計大事
- ・コロナ収束／・高級ウナギ丸かじり
- ・しあわせ生活一番／・人と仲良くできますように
- ・おいしい物がたくさん食べられますように

恒例 ちわわ 茅の輪くぐり

一年の後半に向け、厄払い祈願、参加者募集中～。現地集合です！

●7/1日(金)現地 14:00 (約2時間)

- 現地集合 → 二の鳥居前 (雨天決行)
- 帽子や日傘・飲料水など、各自で熱中症対策の上、ご参加下さい。

大きな輪をくぐると疲れを避けることができるという日本古来の行事。一緒におまいりしませんか？

大きな輪をくぐって無病息災 大神神社

★メンバー記者：ヒコロ★
顔見せよかな。昼食会、出ようかな。今日は「こころ」へ行こうかなあ。

★金曜日

ひでこ 写真家Hideko



飛行機雲が太陽に向かっていきます。光がまぶしく輝いている。

★メンバー記者：ひでこ★



★★メンバー記者 corner★★

「こころ」に来るの楽しみです。落ち着けます。今日は、お昼に焼うどんを持ってきました。朝9時からお腹がすいています。お昼が楽しみです。

★メンバー記者さよ★

☕ ナイス



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|---|---|----|
| | | | | | 1 昼食会&掃除 「茅の輪ぐり」 現地 14:00 集合 | 2 |
| 3 | 4 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 | 5 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 | 6 【遠足】 10:00~16:00 頃 終日こころ閉所 | 7 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 | 8 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円) | 9 |
| 10 | 室内カラオケ 13:00~16:00 | 12 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 | 13 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 | 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 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円) | 16 |
| 17 | | 18 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 | 20 室内カラオケ 13:00~16:00 | 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 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円) | 23 |
| 24 | 25 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 | 26 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 | 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 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円) | 30 |
| 31 | 【昼食会】再開してます♪10時までに来所すれば当日参加OK!メニューは、皆で相談の上決定♪エプロン・三角巾をお忘れなく! | | | | | |



【警報発令時の対応について】

- 午前 8 時 30 分現在で、桜井市に警報発令されている場合は【自宅待機】でお願いします。
- 午後 1 時現在で、警報が引き続き発令されている場合は【休所】となります。
- 来所滞在中の発令については、状況を見ての判断になります。



ご報告

2022年6月の地活こころの様子を Pick Up でご紹介します～♪

6/9(木) 外食&四季の散策のひと時

奈良広陵店 神戸クックワールドビュッフェ に食欲増進
“食べ放題へ来たん、初めて～(^_-)☆何食べようかなあ～”

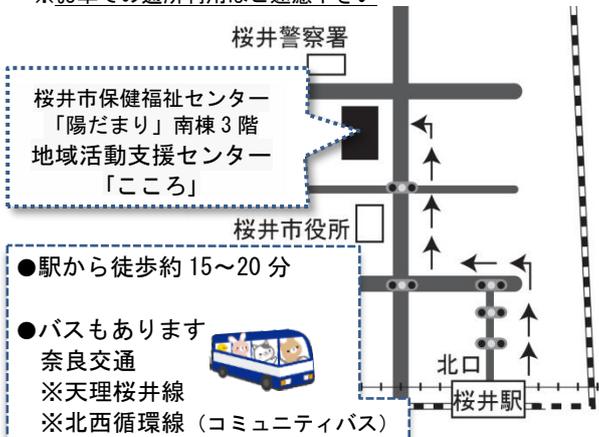
デザート・ドリンクバーも豊富😊 プチケーキ・アイスも選べるよ。



満開の菖蒲園

幸せの黄色いバラ

※お車での通所利用はご遠慮下さい



お腹休めに、奈良県営馬見丘陵公園にて、梅雨時期 “広い敷地に約 100 種 3 万本が群生”する菖蒲園 ♡ また、いどり艶やかなバラ を写真に残し、旬の味わいの午後でした。

『食べ放題参加したかったなあ～』の声が多く聞かれたことから、7月遠足プログラムに盛り込むことに決定しました。前回行けなかった方も、ぜひご参加お待ちしております!

毎週金曜日 再開しました! 昼食会



野菜いっぱいピザトースト

ボリューム満点たらこパスタ

「こころ」の昼食会、久しぶりの再開です♪
10 時までに集まった参加者のみなさんと「①食べたいメニューを話し合いで決定」「②食材買い出し」「③調理」「④配膳&美味しく頂く♪」「⑤掃除」の流れで進めます。それぞれ各自できることを手分けして作る楽しみ・食べる楽しむことが目的だから、お料理が苦手でも大丈夫♪(´-`)ノ
“家でも同じ献立をつくってみたよ”との声もいただいています。
「食べる力」は「生きる力」! 栄養の偏りや不規則な食事、それらが原因と考えられる生活習慣病を予防し、食事を通じて心と身体の健康を維持を意識しましょう♪ 栄養バランスの良い献立を意識して、暑すぎる夏を元気に乗り切るために、地活「こころ」の昼食会をご活用下さい! (*^-^*)/

| 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 | | | 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 | | | | | | |