

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**

異例の早さで梅雨明け宣言し夏本番スタートの矢先に、新型コロナウイルス感染症が急拡大「第7波」に突入しました。従来通り感染症予防に留意しつつ、少しでも「体調がすぐれないな…」と感じたときには、無理せず屋内の涼しい場所でゆっくり過ごし、こまめに水分を摂り、栄養のある食事を心がけながら生活リズムを大切に！(^^)



with コロナ時代の 昼食会 を考える…

昼食会を再開したばかりなのに、「第7波」が来てしまいました…。感染予防しながら安心して昼食会が実施できるように、アイデアを出し合っ、様々な工夫をしていきたいと考えています。

簡単

…と、言うわけで「今月の昼食会テーマ」は、**密にならずにササッとできる料理！**

当日参加 OK♪ 10時までにご来所下さい。

参加者の皆さんとスタッフで、ユーチューバーのバズレ

シピとか、料理本等々とか…、いろいろ参考にしつつ

「ササッと料理」を研究しながらメニューを決めましょう。

各自用意するもの→エプロン、三角巾、参加費 300 円



夏 納涼 スペシャル

かき氷 30 円【随時、受け付中】



♪セルフサービス♪です。(*/-*)新型コロナウイルス感染症予防の観点から、各自しっかり予防対策の上、作って頂きます。

盆踊り大会 【8月19日(金)】

場所：地活「こころ」フロア / 時間 13:30~
換気とソーシャルディスタンス、感染予防しながら踊ります♪



第 50 奈良県障害者作品展に出品しませんか？

【中南和展】公開期間：令和4年11月2日~8日/催場所：奈良県立万葉文化館

昨年同様、地活「こころ」合同作品を創作し出品するためのミーティングを実施します。ふるってご参加下さい♪

ミーティング日時：8月23日(火) 13:30~14:30

個人作品

合同作品

メンバー記者 corner

新作、いろんな仲間たちが増えます♪



ハンドメイド

写真家 ひでこ Hideko



緑の丘



空雲きれい



サボテンの花



サボテンの花

★メンバー記者：ひでこ★

散歩道

栗原川(おおばらがわ)の桜並木の新緑がきれいです。川のせせらぎも、心やすらぎます。子供の頃から見てきた風景です。

★メンバー記者：やもつちゃん★

昼食会

「こころ」の昼食会が楽しみです。毎回、美味しいものを作って食べ、とてもいいと思います。たこ焼き、牛丼、ちらし寿司、etc.とてもおいしかったです。

★メンバー記者：E・Y★

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、プログラムの変更・延期・中止の場合があります。あらかじめご了承ください。



	月	火	水	木	金	土
	1 13:00~16:00 室内カラオケ	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 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	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 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円)	6
7	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 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	10 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	11	12 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円)	13
14	15 13:00~16:00 室内カラオケ	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 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	18 13:30~15:30頃 DVD鑑賞会	19 昼食会&掃除 盆踊り大会 13:30~14:30	20
21	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 13:30~14:30 障害者作品展 創作ミーティング	24 13:00~16:00 室内カラオケ	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 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円)	27
28	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 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	31 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	【警報発令時の対応について】 ● am 8:30 現在で、桜井市に警報発令されている場合【自宅待機】 ● pm 1:00 現在で、警報が引き続き発令されている場合【休所】 ● 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 最近の地活「こころ」の様子を Pick Up でご紹介します~♪

6/30(木) 第10回卓球選手権大会

総勢 10 名でトーナメントを組み 3 分間の腕だめし、応援の声を受けながら、皆さん勢いに乗り汗を流しました。“日頃の練習の成果を発揮出来たよ~” 白熱の接戦にハラハラドキドキ！優勝・準優勝・ブービー賞（景品付き）おめでとうございます！また、🏆 チャレンジの日まで楽しんで卓球活動しましょう🎯



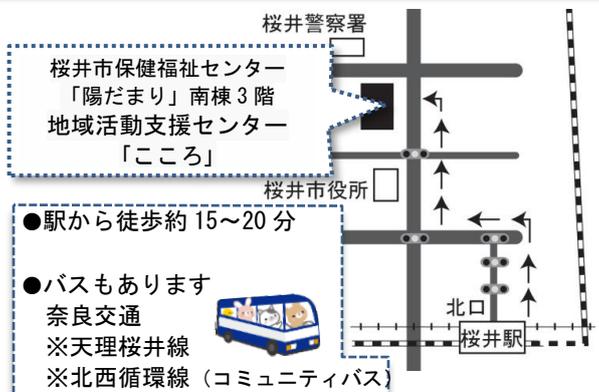
優勝・準優勝・ブービー受賞者には桜井市社会福祉協議会局長より、賞状・景品・トロフィーが授与されました🎉

7/6(水) 遠足で気分転換！

好評につき、再度チャレンジ「食べ放題 “神戸クックワールドビュッフェ”」和洋中・スイーツ・ドリンクバーランチ（広陵町）&夏の風物詩「風鈴まつり」おふさ観音（橿原市）へお参りへ行ってきました。



“おかわり出来たよ~” “ホヤホヤ食べられるなあ~” ゆったりとお腹を休めて、午後からおふさ観音風鈴祭りへ移動。“2000 個もの風鈴の鐘の音が魔を払い、厄払いをして心身ともに旬を頂きました。参拝中には、ゲリラ雷雨というハプニングにも見舞われましたが、皆さん冷静沈着な対応で無事帰還！いっそう心に残る遠足となりました (*^▽^*)



	循環路線（西北部）		毎日運行			
桜井駅北口	10:02	11:32	13:02	14:32	16:02	
粟殿口	10:03	11:33	13:03	14:33	16:03	
桜井市役所	10:05	11:35	13:05	14:35	16:05	
保健福祉センター (※こちらで下車ください)	10:06	11:36	13:06	14:36	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 約 4 分

桜井市保健福祉センター	10:30	11:43	13:07	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						

コロナ対策・熱中症予防行動のポイント

- マスク着用時は、激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 暑さを避けましょう
 - ・ 涼しい服装、日傘や帽子
 - ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
 - ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう
 - ・ 窓とドアなど 2 ヲ所を開ける
- 暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をしましょう
- 屋内でのマスク着用や手洗いなど、基本的な感染症予防法をあらためて徹底してください
- 少しでも体調がすぐれない時は、外出を控えてください