

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

日没が早くなり、朝晩過ごしやすくなりました。季節の変わり目は、知らず知らずのうちに心身に負担がかかりやすい時期。ゆっくりマイペースで、深まりゆく秋を味わいましょう♪
引き続き、新型コロナ感染予防対策を徹底していきます。ご協力よろしくお願いします。



メンバーさん企画プログラム

10月27日(木)PM 始まります！

自分用アクセサリに♪
プレゼントにも最適♪

種ブローチ

●種ブローチ作家のメンバーさんが教えてくれます●

参加者募集中♪【参加費無料】手ぶらでOK♪

材料の種の数に限りがあるため、応募者多数の場合は抽選となります。詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。

かぼちゃ、スイカ、ゴーヤ、朝顔、あずき etc.
花・野菜・果物・植物の種を集めて、素敵な
アクセサリ作りに挑戦しませんか？メンバー記者
corner★メンバー記者★
タツキおしゃれな3種のメガネケース
キラキラのビーズストラップ♪
光沢が美しいミサンガ♪ハンドメイド新作
続々誕生中♪

歯医者

昨晩の夕食時、ガリッと右歯が欠けました。いつも通っている歯科医にすぐに診てもらい、今は仮歯です。他の歯もクリーニングしてもらいスッキリ♪昔から通っている馴染みの歯医者さんです。



★メンバー記者：まさ★

★メンバー記者：ハスミン★

小さい秋
見つけた♪

早くも彼岸花が咲いているのを発見！暑い日はまだまだ続きませんが、季節はゆっくり「秋」へと向かって行っているですね。

「こころ」に通うようになり、一か月が経ちました。居場所ができて良かったです。自分で昼飯を買って食べれるようになりました。いつも予算内を選んでいきます。

★メンバー記者★
take

居場所

草むしり

最近、庭の草むしりをしました。それはまさに直射日光と雑草との闘いの時間でした。手で引けないところは除草剤を使いました。汗水流して草むしりを終えた夜はよく眠れました。



★メンバー記者：T・F★

秋に思う

この秋で〇歳(！)になります。介護を経験したので、人は誰もが最後には死んでしまうものと思えばいい人に優しくしたくなりますね。冬支度で、ストーブをチェックしたり、毛布を干したり、衣類を整えたりしています。



★メンバー記者：みわ★

★メンバー記者：ヒロツキ★



写真：護王神社 HP より転載

足腰の弱い
両親のために

京都にある護王神社に行きました。この神社は足腰の病気に格別のご利益があるので、両親の足腰の病気と痛みの緩和を心から祈って参拝してきました。早く寛解するといいなあ

※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
	【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。			1 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・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 etc. 随時	3
4	5 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	6 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	7 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	8 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 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 etc. 随時	10
11	12 13:30~15:30 頃 DVD鑑賞会	13 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 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 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 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 etc. 随時	17
18	19	20 13:00~16:00 室内カラオケ	21 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 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 etc. 随時	23 	24
25	26 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 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 etc. 随時	28 13:30~15:00 卓球大会	29 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 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 etc. 随時	

ご報告

最近の地活「こころ」の様子を **Pick Up** でご紹介します～♪

8/19(金) 盆踊り

パタリコ音頭、炭坑節、東京音頭！地活ころろフロアは、さながら夏祭り会場！メンバーさんとスタッフ総勢8名それぞれ思い思いのスタイルで楽しみました。（*^▽^*）

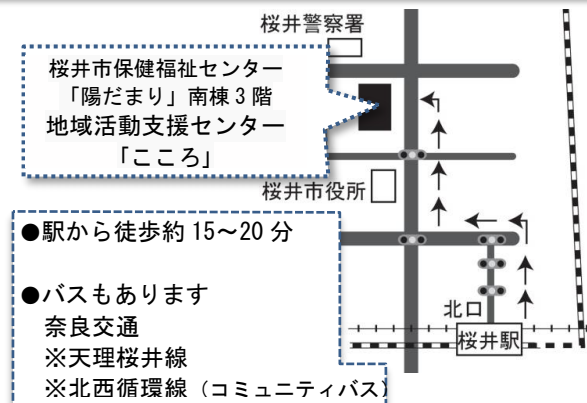
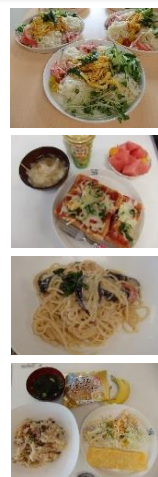
以前クリスマス会で、猛練習を重ねた「ダンシングヒーロー」も再演。癒しのダンス効果で、気分も頭もスッキリの午後。参加の皆さまお疲れさまでした！



with コロナ時代の昼食

密にならず…美味しく手間いらずをモットーに！
みんなで調理すれば、1時間以内の短時間で盛りだくさんの献立が出来上がりです。

「超簡単♪炊飯器ピラフ」「ひとりで焼いてみよう卵焼き」具を混ぜるだけ！パスタの具を置くだけ！ピザトースト！レトルト食品も工夫次第で豪華料理に🍷おひとりさま料理に役立つ調理法を人気の YouTube を参考にしたり、メンバーさんからのリクエストメニューをもとに実践したり🍷しっかり食べて👍免疫力アップ🍷🌸🌸🌸10月から昼食会、再開予定です！



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
薬殿口		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	↓					

【第 50 回奈良県障害者作品展】応募締切しました

絵画、写真、書道、工芸、手芸、文芸（短歌、俳句、川柳）、コンピュータ・タイプアートの7種目各分野に**総勢18名**のメンバーさんからご応募いただきました。

作品を会場へ搬入する日（予定）

搬入：11月1日（火）午後13：00～16：00頃
応募メンバーさんは、前日までに作品をご持参ください
 搬入は、スタッフ&有志メンバーさんで実施します。

開催日時等 《奈良県立万葉文化館 企画展示室 (中南和展)》

11月2日(水)～11月8日(火) (7日(月)は休館)

10:00～17:00（最終日11月8日(火)は午前12時まで）

今年も展示会場へ遠足（予定）に行こう(*^▽^*)

11月2日(水) 午後13:00~16:30頃



詳細は来月号でお知らせします～