

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

虫の声や色づく木々…秋の深まりを感じる頃となりました。日の長さも随分と短くなり、涼しい秋風に高く澄んだ空。深呼吸したくなる気持ちの良い季節到来です♪芸術の秋⇒「障害者作品展」出品と鑑賞会・スポーツの秋⇒「卓球大会」・食欲の秋⇒「昼食会」!と秋プログラム満載です~(*^▽^*)

10月 レギュラープログラム Topic

計4回実施 あらかじめメニューが、決まっています~♪	10:00~ 軽食会(参加費 300円) 感染症対策しながらササッと手早く調理して美味しく食べよう!毎週金曜日ですヨ~♪
ずいじ 随時で開催	安心・安全・気さくなおしゃべり会 参加者の皆さんが安心して、お互い楽しくおしゃべりできるように工夫しながら実施します♪聞くだけでもOK♪途中参加・退席OK♪
3(月)・20(木)・ 25(火)	13:00~16:00 室内カラオケ 新型コロナウイルス感染症予防しながらの実施となります。ご協力お願いします。

昼食会 Menu



当日参加OK。参加費 300円。エプロン・三角巾持参し、10時までに来所下さい。

7日(金) **たこ焼き大会**

具材アレンジで美味しさ倍増!

14日(金) **野菜カツサンドランチ**

野菜も!お肉も!栄養満点

21日(金) **炊き込みごはん定食**

旬の味覚たっぷり!

28日(金) **冷しゃぶプレート盛り**

一味違うワンプレートご馳走!

種ブローチ メンバーさん企画プログラム

~Planned by member~

素敵♪



10/27 (木) 13:30~15:00頃

●19日(水) 申込み締め切りです~

※応募者多数の場合は抽選となります。
※終了時間は前後する場合があります。
※参加費無料♪手ぶらでご参加頂けます。

普段は捨てられてしまう野菜や果物の種。工夫して素敵なアクセサリーへと生まれ変わるハンドメイドに挑戦してみませんか?

遠足のお知らせ

11/2 (水) 13:00~16:30頃

万葉文化館 (障害者作品展 鑑賞会)

※詳しくは裏面をご覧ください

当日午後は閉所します

ご注意ください

メンバー記者 corner

★メンバー記者: たねちゃん★



奥深い
ミサンガ
編んでみると
案外
楽しいぞ!!

ミサンガ

★メンバー記者: M・S★

人生の中で一番悪いことは、同じことばかり話すことです。それを直すには、外に出て空気を吸い、「こころ」に通うことです。スタッフやメンバーさんとお話することです。そしたらもって人生が変わると思います。笑顔で通えるように頑張りたいと思います。



気持を広くすること

★メンバー記者: ヒデコ★

7匹のメダカたち、スイスイ泳いで、元気がいっぱいです!



作業所からもらい受けたメダカを飼い始めて一年が経ちました。定期的な水換えやエサをあげたりお世話をしています。

メダカ

月	火	水	木	金	土	
	※悪天候や新型コロナ感染状況等々の諸事情により、プログラムの変更・延期・中止場合があります。あらかじめご了承ください。					1
2	3 13:00~16:00 室内カラオケ	4 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	5 13:30頃~ ウォーキング 雨天中止	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 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円)	8
9	10	11 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	12 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 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 etc. 随時	14 10:00~13:30 昼食会&掃除 14:00~15:30 卓球大会	15
16	17 13:30頃~ ウォーキング 雨天中止	18 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	19 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	20 13:00~16:00 室内カラオケ	21 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円)	22
23	24 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	25 13:00~16:00 室内カラオケ	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 13:30~15:00頃 【種ブローチ】 ハンドメイド	28 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300円)	29
30	31 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●

【最近の様子を Pick Up でご紹介】

第50回障害者作品展

出品に向け皆さん熱心に創作されています

個人作品の部、続々と完成し順次フロアに展示しています

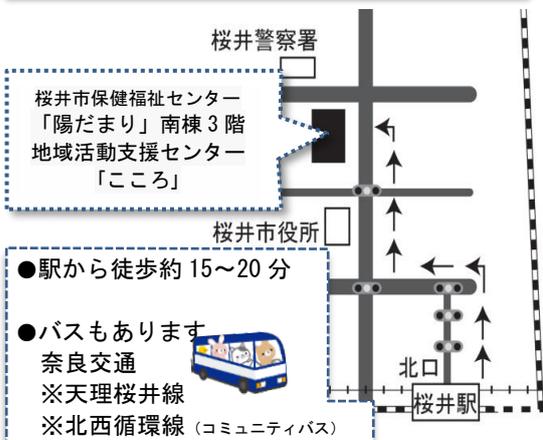
合同作品の部は、秋の彩り世界がひろがる巨大な立体作品！こうご期待♪



作品搬入 11月1日です



合同作品



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	15:50	17:37
桜井駅北口						

11月予告

芸術鑑賞に行こう!

11/2(水)
午後のみ

明日香 万葉文化館 芸術鑑賞
第50回奈良県障害者作品展

秋の明日香で芸術の秋満喫! 会場の作品を鑑賞&館内見学と庭園散策及び、近くのお店でゆったりティータイムなどを計画しています。(地活「こころ」は13:00~17:00閉所となります)

- 13:00(陽だまり玄関)~16:30頃
- 費用: 外食代等、各自で実費負担ください。
- 移動手段: 車3台(応募者多数の場合は抽選となります)
- 申込み締め切り: **10月25日(火)**



今年の障害者作品展には、地活「こころ」から、総勢21名のメンバーさんが、力作を出品されますワッ!

- 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。
- メンバーさんからのプログラムご提案や企画アイデア、大歓迎です。「地活でやってみたいこと」気軽にスタッフにお伝えください♪
- 季節の変わり目です。寒暖差に気を付けて生活リズムを大切にね♪