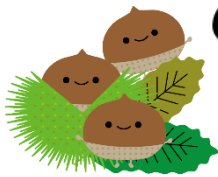


2022年11月号 No.100



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**

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。サツマイモ、ニンジン、ダイコン、カブなど秋野菜が収穫時期を迎えています。食欲の秋！野菜たっぷりバランスの良い食事を心がけましょう！



11月 プログラム Topic

11/2(水) 遠足	13:00~万葉文化会館 芸術鑑賞 奈良県障害者作品展、地活「こころ」のメンバーさんの作品もたくさん並びます♪
11/18(金)	13:30~14:30 SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング)  対人関係のスキルを学ぼう！初参加歓迎♪
計4回実施 食後に休憩し、 お掃除タイムあります~♪	10:00~ 昼食会(参加費300円) 毎週金曜日！当日参加OK。エプロン・三角巾持参し朝10時までに来所下さい。メニューは、裏面カレンダーをご覧ください。

ご注意



お知らせ&お願い

遠足のため閉所します！

11/2(水)午後(13:00~)

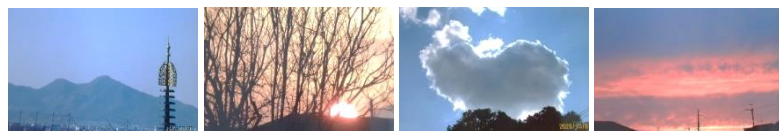
ご了承くださいませようお願いいたします。

ぽつんと一軒家



ここ4~5年で、家の近所は、空き家が多くなりました。解体したりで、ほとんど住んでいない人がいなくなりガラガラです。
買い物は、コープを利用していましたが、最近のサイバー攻撃が原因で利用できなくなりました。今は週一回、車で売りに来てくれる移動販売で凌いでいます。冬は、雪が積もることもあり、今年の冬も厳しくなりそうです。

★メンバー記者：イズ★



ひでこ
 写真家Hideko

青空・雲・夕焼け、きれいです。
秋の空をたくさん撮影しました。

★メンバー記者：ひでこ★

メンバー記者 corner

ウマ娘(アニメ)

推しのキャラクターは、トウカイテイオーです。かわいくて妹にしたいです。毎日30分くらいトウカイテイオーとの時間を楽しんでいます。いい気分転換になります。

★メンバー記者：珈琲★



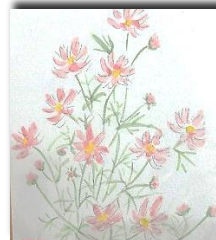
稲刈り

家の田んぼの稲刈りをしました。ウンカで倒れた稲は、手で刈り、ほかはコンバインで刈ってもらいました。今年も豊作でした。

★メンバー記者：ナスIII★



コスモスの絵



散歩しながら、コスモスの花を見て楽しんでいます。

★メンバー記者：オフ★

ひけつ

継続のひけつは、体調管理。眠い時は、ちよっと横になって無理をしない。

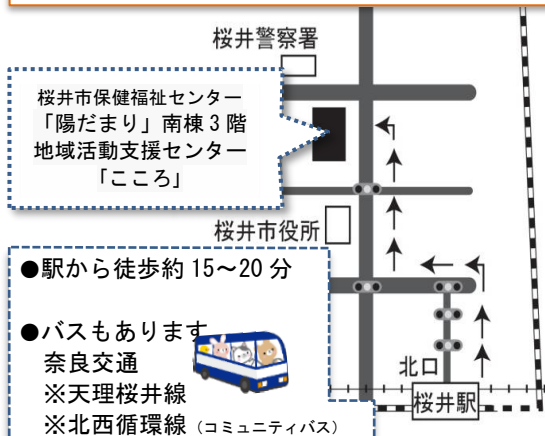
★メンバー記者：T・F★



※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。

日	月	火	水	木	金	土
	11月 	1 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・おしゃべり会 県障害者作品展 搬入	2 13:00~16:30 頃 遠足【万葉文化館】 PM 閉所	3	4 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 卓球大会	5 なが〜い麵、何メートルあるの？今日の 焼きそば
6	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・おしゃべり会 県障害者作品展 搬出	9 13:30~14:00 室内ヨガ	10 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	11 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 クリスマスミーティング①	12 ホワイトオー とろ〜んしたい クリームシチュー
13	14 13:00~16:00 室内カラオケ	15 13:30~14:30 ジェンガ選手権	16 13:00~16:00 頃 DVD鑑賞会	17 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会 etc. 随時	18 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 SST	19 oh No! 思っ た以上の オムライス♪
20	21 13:30~14:30 人生ゲーム	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 13:30 頃〜 ウォーキング 雨天中止	25 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 クリスマスミーティング②	26 まあ〜るいお顔 とご対面！お好 みはどのお顔？ お好み焼き
27	28 13:30~14:00 室内ヨガ	29 13:30~14:30 卓球大会	30 13:00~15:00 頃 お菓子作り 参加費：150 円	地活こころフロアの 掲示板で希望のお菓子を 募っています♪	昼食会のメニュー掲示板にて、 食べたい！&作りたい！料理メ ニューを募集中です。また、苦手&ア レルギー食材は、遠慮なくスタ ッフまでお知らせ下さい。（*∇*）	

- 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。「地活でやりたいこと」気軽にスタッフにお伝えください♪



〔咲〜くるライン(西北部循環)〕平日				
桜井駅北口 2番	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	

奈良交通【61 62 63 64 天理駅】						
桜井駅北口 2番	9:26	10:05	10:50	12:05	13:24	14:39
桜井市保健福祉センター						

◆帰り◆「桜井駅」方面

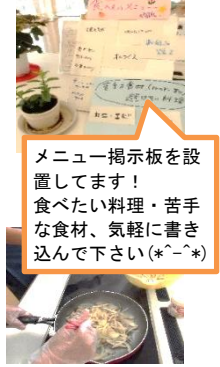
道路を渡って反対側車線のバス停から乗車します。

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	13:10	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						

ご報告

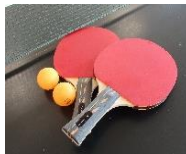
昼食会 毎週金曜日

「食べたい・作りたいメニューの掲示板」から、毎週金曜日の献立がきまります。「さあ〜作ろうよ(^.^)時間短縮なのに栄養たっぷり私、僕のクッキングタイムで、今回は「たこ焼き」「エビ・白身カツサンド」「めんつゆ炊き込みご飯&豚生姜焼き」「秋なのに冷しゃぶプレート盛り」が整いました。



第11回卓球選手権大会 10/14(金)

恒例のトーナメント戦(3分)で、集中力アップ! 優勝~! 準優勝~!
「僕はブービー賞取りたいなあ~((´▽`))」と、目指すメンバーさんへ応援~声援~をたくさん貰えるリラックス気分満開の大会ですよ。
参加賞、景品付きでおやつタイム♪来月もあるよ!



秋のお習字 随時、受付中

秋の深まりとともに、ひらめいたフレーズをお習字で表現!



【ハンドメイド】「種ブローチ」メンバーさん企画 10/27(木)

当日までに、たっ〜くさんの種類の種を集めて準備を整えましたヨ(*^~*)

※月末のプログラムになりますので、「こころ News12月」でご報告予定。お楽しみに♪