

# 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**

白い息を吐きながらも、朝の冷えた空気が、気持ち新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタート！地活「こころ」は2023年1月4日(水)から開所です。心穏やかな一年となりますよう、本年もよろしくお祈りします。

## 恒例 初詣 大神神社 雨天決行 荒天中止

※混雑時期を避けるため中旬以降の日程となっています。  
※地活「こころ」通常通り開所しています。  
※状況により中止になる可能性があります。



**1月23日(月) 10:00~14:00頃**

- 場所：大神神社 二の鳥居 現地集合/解散
- 昼食：大神神社近辺で外食(予定)
- 切：前日までに申し出ください



※外食のお店は、参加の皆さんと話し合って決定します。昨年はにゅう麺や甘酒などを頂きました。(飲食費は各自負担)

## ◆◆◆年始の心境を表現しよう◆◆◆

### 恒例 書き初め



- 今年どんな言葉でスタートしますか？

「書き初めコーナー」を常時設置しています。気軽にチャレンジしてください。

## 2023 新年こころ掲示板



2023年とはどんな一年にしたいですか？  
年末年始に思うことや、遠足行ってみたい場所・チャレンジしたいプログラム・etc.  
地活「こころ」で実現したいことを気軽にメモに書いてくださいネ。  
掲示板でメンバー同士、共有しましょう♪

## ★★★★メンバー記者 corner★★★★



### 妹よ

いもうと

妹が不調で心配です。  
少しでも妹の気持ちがあかるくなるように、地活「こころ」に一緒に来たりしています。妹に笑顔が戻ることを祈っています。



★メンバー記者：兄(あに)★

### かぜ対策

毎朝7時半に起きてゴミ出し当番が日課です。最近、寒くなって朝起きるのが億劫になってきました。毎晩、湯船につかってほっこりしてぐっすり眠るようにしています。風邪にはくれぐれも気をつけましょう。



★メンバー記者：T・F★



2023年も良い年であります様に～ 大吉祈願！  
安倍文殊院にて。

★メンバー記者：ハスミン★

来る年 兎(うさぎ)年！

### クリスマス会

先月のクリスマス会、実は出し物に「手品」を披露したかったけれど、手品ができないので断念しました。本番には弱いほうですが、他に、お琴やピアノが披露できたらいいなあと思えました。2023年のクリスマス会までは、あと一年ありますので、何かできたらいいなと思っています。



★メンバー記者：サリーちゃん★

### 寅年

昨年いろいろなありましたが、何とか乗り越えることができました。乗り越えるための秘訣は、企業秘密ですが、ヒントは冷静さと家族の絆です。



★メンバー記者：take★

### 病気のこころ

今年の夏ごろから心身ともに不調になりました。大好きだった趣味の写真・折り紙・絵画への意欲がなくなりました。今も不安な気持ちで過ごしています。特に夜になると不安が強まります。しばらくゆっくり、あせらず過ごしていこうと思います。



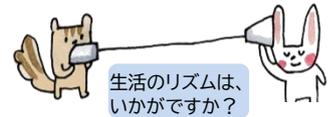
★メンバー記者：ひでこ★

【昼食会】参加費 300 円・当日参加 OK (事前予約不要です) エプロン&三角巾を持参の上 10:00 までに来所ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.	10:00~13:30 <b>昼食会&amp;掃除</b> 13:30~14:30 <b>おしゃべり会</b>	なかよし楽しい <b>良いどん</b> <b>親子丼</b>
8	9	10	11	12	13	14
腹持ちバッチリ 丸めてギュっと <b>おにぎり定食</b>		10:00~13:30 <b>昼食会&amp;掃除</b> 13:30~14:30 <b>SST</b>	書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.	書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.	10:00~13:30 <b>昼食会&amp;掃除</b>	エネルギー源 もっと欲しい <b>スタミナ丼</b>
15	16	17	18	19	20	21
書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.		13:30~15:30 頃 <b>DVD鑑賞会</b>	13:00~16:00 <b>室内カラオケ</b>	書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.	10:00~13:30 <b>昼食会&amp;掃除</b>	とろける美味さをご飯とミックスしたい <b>ビーフシチュー</b>
22	23	24	25	26	27	28
<b>初詣</b> (現地集合&解散) 10:00~14:00 頃		書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.	書初め・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・動画視聴・おしゃべり会 etc.	13:30~14:30 <b>真冬の散歩</b>	10:00~13:30 <b>昼食会&amp;掃除</b>	やっぱり和風ヘルシー! オイシー! <b>和風定食</b>
29	30	31	フーフー何味お汁まで <b>ラーメン定食</b>			
13:30~14:30 <b>卓球大会</b>		10:00~13:30 <b>昼食会&amp;掃除</b> 13:30~14:30 <b>おしゃべり会</b>	<b>年始は1月4日(水)から開所だびよん♪</b>			

《ご様子うかがいの電話について》

しばらくお話できていない登録メンバーさんに「地活ころろ」から電話をさせて頂く場合があります。電話が繋がらなかった場合は着信履歴 (☎0744-45-1030) が残ると思いますが、お忙しければ折り返しのお電話などは不要です。とはいえ趣旨をご理解いただき、最近のご状況をお聞かせ頂けると嬉しいです。(\*^▽^\*)



ご報告

最近のプログラムから Pick Up でご紹介

🎁 2022 年クリスマス会 楽しかったよ! ☆三 🎁

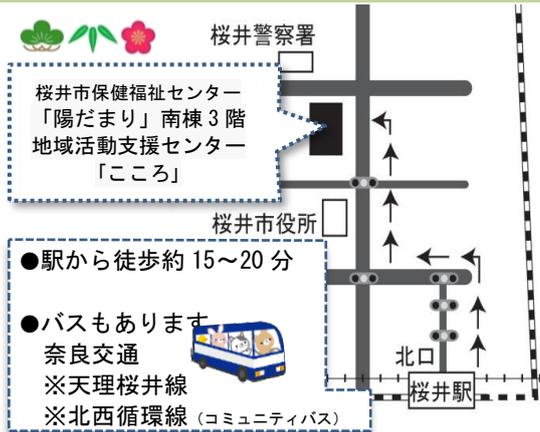


12月13日(火)・16日(金)

今年のクリスマス会も、昨年に引き続きコロナ感染予防対策として、2回に分けての実施となりました。

開催当日までに、メンバーさん&スタッフによる3回のミーティングを実施し、新しいアイデア企画実現に向け、各自それぞれできることでコツコツ準備を重ねてきました。

おかげさまで今年は、メンバーさん18名、ボランティアさん4名・関連機関スタッフさん1名・桜井市社会福祉協議会局長および他部署職員3名・地活スタッフ3名、2日間で総勢36名!で、楽しいひと時を過ごすことができました。繰り返し練習した出し物と創意工夫の多彩な演目、さらにダンス☆&ソングへの積極的なご参加で大いに盛り上がったクリスマス。今年もありがとうございました! 事前にみんなで用意した手書きのメッセージカード付きのたくさんのプレゼント🎁の山?!から景品を選んで頂きましたヨ👏とっても盛りだくさんの地活ころろ merry★Christmas 来年のクリスマス会も今から楽しみ~♪(^^)/



〔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)  
 奈良交通(天理桜井線)※桜井駅北口までの所要時間4分

桜井駅北口2番	9:26	10:05	10:50	12:05	13:35	14:39	16:04
桜井市保健福祉センター							

◆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	11:44	13:21	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						

- プログラムの参加・不参加は自由です。地活「ころろ」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。