



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

すでに満開の桜が美しく咲き誇っています。先月から、日中の気温が大幅にアップし服装に悩むという声もよく耳にしました。季節の変わり目、いつも以上に体調管理に気をつけて、春の花や新緑から元気をもらいましょう♪

music **NEW!** music

「こころ」音楽コーナーお披露目会♪

この度、たくさんの楽器をご寄付をいただき、音楽コーナーが実現しました！たくさんのご寄付、心から感謝申し上げます！

つきましては、頂いた楽器のお披露目会を開催することになりました♪

ギター、電子ピアノ、マラカス、タンバリン、多様な楽器に心躍ります♪♪♪楽器が得意な方も、初めての方も、お気軽にご参加下さい。ご参加、お待ちしております！

4月5日(水)
13:30~14:30頃



April Topics

4/21 (金) 13:30~14:30頃	こころ園芸「綿の種まき」 ふわふわ可愛い「綿の木」ご存知ですか？この春から丁寧に育み、秋に収穫した綿で素敵なハンドメイド作品を作ろう！ …という壮大なプロジェクトが発動します！ふるってご参加ください。
4/27 (木) 13:00 15:30頃	テニスサークル 始まります！ <ul style="list-style-type: none">●締め切り日 → 4/20(木)●参加費用 → 150円●集合場所 → 地活こころに13:00 ※芝運動公園テニスコートをレンタルします。 ※運動靴・運動しやすい服でご参加下さい。 ※道具がなくても参加OK♪ ラケットをお持ちの方は、持参ください。

★メンバー記者・ロッキー

青のシンフォニー

吉野駅へ写真を撮りに行っただけのつもりが、父親に「青の交響曲乗ってみるか」と聞かれ、乗ると言って乗りました。とても良い思い出になりました。



★メンバー記者・T・F

ヘアースタイル

この頃、髪の毛に凝っています。理容室でパーマをあてました。7500円で、2時間かかりましたが馴染みのスタッフさんと会話が弾み、長くは感じませんでした。その散髪屋は、20年以上通っていますが、世間話をするようになったのは、ここ10年くらいです。

新しいヘアースタイル、個人的には似合っていると感じているので嬉しいです。



★メンバー記者

メンバーコーナー



★メンバー記者・みわさん

生きたいなあ

家で、肉や魚や卵など料理して、生物達の命をもらって生きていると感じると、感謝の気持ちが入り込んで、フツツと湧いてきて、春ですし、なーんか、生きたいなあーと、思います。苦しかった時期もあったので、なおさらそう思わずにはいられません！



★メンバー記者・ハスミン

河津桜

今年もまた春の訪れを知らせる河津桜が咲きました！

さあ、あつたか春うらら、少し出かけてみませんか？



★メンバー記者・take

スプリング

今日は天気がいいから、行ってみようかな、と、地活「こころ」に来てみた。そうすると、何となく気が晴れた。良かった。





【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。

	月	火	水	木	金	土	
	2023年	※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 13:30~15:00頃 ウォーキング (雨天中止)	5 13:30~14:30 音楽コーナー お披露目会	6 13:30~14:30 室内パター ゴルフ選手権	7 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 ウォーキング	8 焼ながら ふーふー 丸いたこ焼き	
9	10 13:30~15:00頃 ウォーキング (雨天中止)	11 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 SST	12 ヘルシーおいしい! 和食定食 ラジオ体操・創作・卓球・読書・ 静養・散歩・おしゃべり会・ テレビ/動画視聴 etc. 随時	13 13:30~14:30 卓球大会	14 13:30~14:30 遠足ミーティング	15	
16	17 13:30~14:00 【屋外】紙ヒコーキ 選手権	18 10:00~13:30 昼食会&掃除 直径何 cm なの? お好み焼き	19 13:00~16:00 【室内】カラオケ	20 ラジオ体操・創作・卓 球・読書・静養・散 歩・おしゃべり会・ テレビ/動画視聴 etc. 随時	21 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 こころ園芸	22 ほっとなお口へ ホットドッグ	
23 / 30	24 ラジオ体操・創作・卓 球・読書・静養・散 歩・おしゃべり会・ テレビ/動画視聴 etc. 随時	25 10:00~13:30 昼食会&掃除 持久力チャージ! スタミナ丼	26 13:30~14:30 【室内】ヨガ	New/27 13:00~16:00頃 【屋外】 テニスサークル (雨天延期)	28 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 遠足ミーティン	29 まっ赤な トマトバスタ	

ご報告 最近のプログラムから Pick Up でご紹介しま〜す(*▽*)

3月3日(金)今年もやってきた〜恒例の”ひな祭り”〇×クイズ大会”



女の子の健やかな成長をお祝いする華やかなひな祭りですね♪雑学・豆知識を深める〇×クイズ! 古くから女の子のための行事と伝わるひな祭りですが、“えっまさか!” “知らなかった!” “そうなんだ〜”と、日本古来の知っているようで知らない疑問解明ができたよ(^-^)*

さらに、景品のひなあられでお茶会も味わいながら、各自のおひな様にまつわる思い出話を披露しあったり、頭に思い描くおひな様のイメージを画用紙に表現したり、あらゆる角度から存分にひな祭りを堪能♪ 知性と、優しさと、思い出に満ちた「2023年ひな祭り」でした♪

6日(月)初!紙ヒコーキ選手権(〜♪楽しめる〜ね♪)

厳正なルールのもと、第1回紙ヒコーキ選手権が華々しく開催されました。パチパチ👏ルールは簡単。3回戦方式で、順位を競います。折り方は自由、対戦前の練習OK、場所は地活こころフロア内。各回ごとに用意された3種類の紙(正方形折り紙・A4白紙・B4再生紙)で飛行距離により点数加算といった具合です。ひとり一人創意工夫をして…“遠くへとんで〜”と願いを込めて飛ばすメンバーさんの表情は真剣そのもの。いき込みと活気ある初回選手権となりました。👏優勝・準優勝・ブービー賞のみなさん、おめでとうございます👏



14日(火)青空🌸ウォーキング〜たくさん歩いたな〜

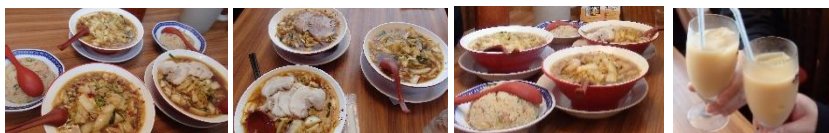
さあ〜春を探しに行きましょう🌤️芝運動公園内の散策を兼ねて、“テニスサークル”プログラム予定場所を見学しました。青空の似合う広いテニスコート確認後、大和川沿いへ足を運ぶと“まあ〜河津桜🌸満開”思わず記念撮影会📷のどかな春色🌈に包まれて“はい!ポーズ”(^〜^)



青空のテニスコート 大和川沿いの河津桜が真っ盛り♪ 知る人ぞ知る「タコ」滑り台

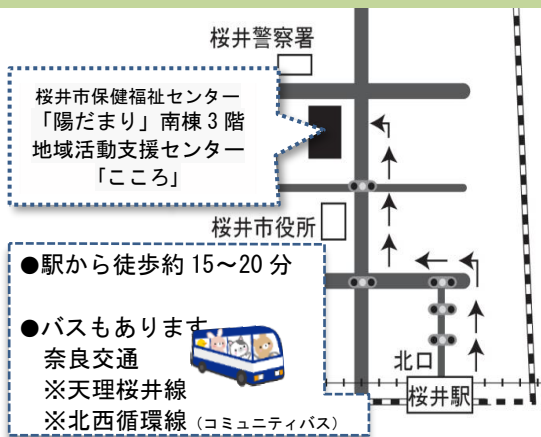
23日(木)外出プログラム「ラーメン」

まず参加者全員で「どの店にするか」白熱の議論(?)からスタート。徒歩圏内で候補にあがったのは3軒、さらに最終決定店は、唐辛子系の辛さとにんにくの香ばしさが特徴のあのラーメン屋さんでした。(笑)春時雨の中をテクテク歩くこと12分で、お腹もペコペコに!白菜のシャキシャキ感とトッピングのモモチャーシューや青ネギ、追加のチャーハン。締めは食後のバナナジュースで乾杯!の満足度100点👏



28日(火)スケッチ会、行ってきたよ〜♪

青空のもと桜が美しい芝公園で、スケッチしました。まずは鉛筆で下絵。完成は来月号でご報告予定です。お楽しみに(*〜*)



[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
桜井市保健福祉センター		12:05	13:35
		14:39	16:04
◆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
桜井駅北口		14:24	15:50
		17:37	