



# 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



気温・湿度共に上がり、汗ばむ季節になってきました。雨の日が増える時期ですが、雨上がりの陽射しで園庭の草花の葉っぱについた水滴がキラキラ輝く瞬間や、雨上がりの水たまりに映る青い空など、この季節ならではの景色を満喫しつつ、生活リズムを(睡眠・食事・運動)を大切に、ゆったり過ごしましょう♪

## 6月 レギュラープログラム Topic

計2回実施 詳しい日程は、裏面カレンダーをご覧ください。	13:30~14:30 <b>イントロクイズ大会</b> <small>New!</small> 平成ベストヒット編 曲を流し、冒頭の部分を少し流したタイミングで、曲名をあててもらいシンプルなルール。曲を聴き、記憶をたどることから、心身の活性化にも有効とされていますヨ(^_^)♪
計5回実施 詳しい日程は、裏面カレンダーをご覧ください。	10:00~ <b>昼食会&amp;掃除</b> [材料費 300円] 当日参加OK。思い立ったら気軽に来てね。 エプロン・三角巾持参し、朝10時までに来所下さい。食後の休憩後、皆で15分程度のお掃除タイムあります。
6/9(金) 【荒天中止】	14:00~16:00頃 <b>3時のおやつをお店に食べに行こう</b> <small>New!</small> 【各自で実費負担 目安として約500円~】 たまには午後のひととき、近所のファーストフード店まで外出♪いつもと違う雰囲気、気分転換してみませんか？
6/15(木) 【雨天延期】 当日の天候をもとに、芝運動公園の判断によります。	13:00~16:00頃 ※現地直行の方は <b>13:45</b> 第2回 <b>テニスサークル</b> [参加費 150円] (芝運動公園テニスコートにて実施) 帽子・運動靴・運動しやすい服でご参加ください。初心者でも、ラケットがなくても大丈夫♪気軽にチャレンジしてね。
6/21(水) ↳ 30(金)	期間中のお好きなタイミングで随時♪ 第2回 <b>けん玉大会</b> けん玉は、意外に「全身運動」なんです！ 足腰を鍛えながら、さらなる「技」を習得するために、工夫することで、脳にも良い刺激が期待されますヨ♪ 久しぶりの「けん玉大会」、ふるってご参加ください

### 【警報発令時の対応について】

- 午前8時30分現在で、桜井市に警報発令されている場合は【自宅待機】をお願いします。
- 午後1時現在で、警報が引き続き発令されている場合は【休所】となります。
- 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。

日頃から天気予報を意識し、天候状況を把握するようにしましょう

### 大神神社 ささゆり園

大神神社 HP より転載


大神神社、境内の可憐な「ささゆり」の花。開花にあわせ、期間限定で公開されます。

**6月8日(木)14:00**

- 現地集合 二の鳥居前(雨天決行)

帽子・日傘・飲料水など、熱中症対策の上、ご参加ください。

### ★メンバー記者まつすん



#### 言葉のルール

言葉のルールからはみでようとするのは、ある種の狂気である。レパシーが自分にはあるかのように思い込みをするのは、その人物にとっては重い足枷だ。最初はすごい能力のように思えるが、それはとてもつまらない誤解であることに気付く。短絡的発想の成せる病だ。私たちは言葉を所有するのではなく、自分と共有するもので……。自分と共有する

### メンバー記者 corner

#### ★メンバー記者 てえこちゃん★



#### テニス

皆さんの協力のおかげで、テニスサークル第一回、楽しくやれました。また第二回、実施しますの、よろしくお願ひします。

上達のコツは、ラケットをしっかり握って、まっすぐ打つこと。目標は「打ち合いができるようになること」です。頑張りますヨ。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
6				13:30~14:30 お茶会	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 人生ゲーム大会	ちらし寿司 具が多し多し♪
4	5	6	7	8	9	10
	13:30~14:30 お茶会	13:30~14:30 お茶会	<b>New!</b> 13:30~14:30 イントロクイズ大会	14:00~16:00 大神神社ささゆり園 ウォーキング	14:00~16:00 【3時のおやつ外食】 ファーストフード	
11	12	13	14	15	16	17
	13:00~16:00 【室内】カラオケ	13:30~15:30 園芸	13:30~14:30 卓球大会	13:00~16:00頃 【屋外】 テニスサークル (雨天延期)	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 ジェンガ大会	三輪そうめん 食べよう!
18	19	20	21	22	23	24
	13:30~15:00 市内ウィンドウ ショッピング	10:00~13:30 昼食会&掃除 厚み盛り上げ ピザトースト	13:30~ けん玉大会 30日まで随時	13:30~14:30 SST	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 ウォーキング	ヘルシー 和食定食
25	26	27	28	29	30	
	<b>New!</b> 13:30~14:30 イントロクイズ大会	10:00~13:30 昼食会&掃除 冷麺 はじめました	13:30~14:30 室内ヨガ	13:30~15:30 【屋外】 スケッチ会	13:30~14:30 お茶会	

# ご報告

最近のプログラムから Pick Up でご紹介しま〜す(\*∇\*)

## 5月11日(木) トマトの苗 & 18日(木) 「綿の木」の種まき



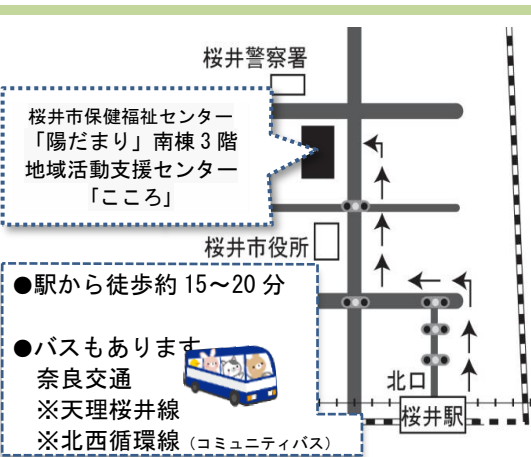
今年も園芸プログラムで、トマトの苗を購入し、“大きく成長するように”途中〜支柱を苗に添える作業も順調に進んでいますよー!(^^)! 毎日水やりして、みんなで収穫を楽しみに、成長を観察しましょう(^^)/



さらに! 「綿の木」もすくすく成長中♪モコモコの綿の中から種を取り出し

たあと、ひと晩…種を水に浸す作業も整い、さあ〜一つひとつ苗ポットへ3粒程ずつ丁寧に種まきました。自分の植えた苗ポットへ、ニックネームを書きましたよー!(^^)! わあ〜い◎〜2日3日で芽♥が出てぐんぐん成長中! 「綿の木」の花が咲くかな〜♪たのしみですね。

## 4月27日(木) 第一回「テニスサークル」好評でした



メンバーさん6名・スタッフ2名で、テニスコート出発! 待望の新企画…芝運動公園内のテニスコートで、約1時間の活動でした。プレイ練習前の準備運動・水分補給・日焼け対策をしっかりとした後、発起人“てえこちゃん”のボールを打ち返す練習を交代でしました。ボールを打つたびに、上手も下手も関係なく、交わせるゆしさがあります。お互い「ありがとう」の言葉がテニスコートの輪に広がりました。第二回活動は雨のため延期となり、6月15日(木)実施予定です。今後も天候具合(夏季)・日との相談をしながらサークル活動していきましょう🎾🎾

## 5月26日(金) 遠足に行ってきました!(^^)! 海へ!(^^)!

明治なるほどファクトリー関西ヨーグルト工場見学・海水浴場「二色の浜」潮干狩りへ。メンバーさんと関係スタッフ、総勢20名! 大型バスで出発しました。岸和田サービスエリアで休憩〜昼ご飯を、地元の人気メニュー“しらす丼わかめ麺定食”や多種豊富なメニューを美味しくいただきましたよー◎

ヨーグルト工場見学では、明治ヨーグルトの歴史や商品が出来上がるまでの説明をしていただきました。見事な衛生管理された大規模な機械に圧倒されるばかり、“なるほどね〜”と…学べたよ👍しっかりお土産もいただき感激気分(^^)v

午後からは「二色の浜」潮干狩りの場へ移動し、待望の“海” あさり貝狩りにこころ弾ませて…、自然のおおかげ・波打つ景色が新鮮な気持ちに変えてくれる景色。日頃は山に囲まれた奈良県人にとって、やはり海は無条件に興奮してしまいますね〜。あさりを見つけるゆしさ・懐かしさ・初体験個々様々な思いで天候にも恵まれ季節感を味わえた、一日でした。



〔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	13:24	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						