

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奈良県桜井市粟殿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**

梅雨から夏にかけて気候の変化を大きく感じる時期。突然の豪雨など、日頃から天気予報を意識し、気候の急変で体調を崩さないようお気をつけください。水分補給・睡眠・栄養・適度な運動と休憩を！自分のペースを大切に♪

7月 レギュラープログラム Topic

7/4(火) 【荒天中止】	現地集合→14:00~16:00頃 茅の輪くぐり 大神神社 二の鳥居前集合 昔から夏の風物詩。一年後半も元気に過ごせますように…、大きな輪をくぐることで無病息災を祈願する行事です。帽子や日傘・飲料水など、各自で熱中症対策の上、ご参加ください。
7/3(月) 7(金)	ダーツ選手権  技術だけでなく総合的なコントロール・集中力・バランス感覚を養うといわれる奥深いスポーツです。期間中お好きなタイミングで Let's Challenge! 
7/7(金)	13:30~14:00頃 紙ひこうき講習会  よく飛ぶ紙ひこうきへの道を究めよう！紙ひこうき「愛」に満ちた講師を迎えての勉強会です。ふるってご参加ください。 
7/13(木) 申し込み締め切り 7/7(金)	10:30~14:30頃 配膳ロボットに会いに行こう  ファミリーレストランで【外食】♪ ※各自 実費負担(目安:ランチメニュー+飲み物→1,000円前後) 「おしゃべり会」で、話題に上った表情豊かな「猫型ロボット」♪みんなで会いに行くことになりました。参加者募集中です！ 


納涼




かき氷 30円【随時、受け付中】

♪セルフサービス♪です。恒例「かき氷」(*^-^*)感染症予防の観点からしっかり対策のうえ、各自で作って頂きます。

テニスサークル



夏季休暇のお知らせ

熱中症対策のため、**秋までお休み**となります。それまで元気に夏を乗り切りましょう♪ 


昆虫館 ツアー

夏のわくわく体験 第一弾 

7月11日(火)

- 時間: 13:30~16:30頃
- 入場料: 520円(手帳提示で半額)
- 申し込み〆切→4日(火) 

変わらない



★メンバー記者: **やもつちゃん**

毎日の生活、変わらず過ごせています。天気の良い日は自転車です、雨の時は歩いて仕事に向かいます。日々、変わらないことが幸せです。

遠足



★メンバー記者: **ひでこ**

貝塚市「二色の浜」は生まれて初めて、海は50年ぶりでした。太陽の光で、海がキラキラ光ってとても綺麗でした。地平線には船が浮かび、空には近くの関西国際空港から飛び立つ飛行機が見えました。

メンバー記者 corner

小さな幸せ、ポテトチップス



体調を崩して退職してから自宅に籠りっきりでしたが、「こころ」に通うこと1か月。徐々に生活リズムが整ってきました。皆さんに感謝、感謝です。

唯一、今の楽しみは食べる事。お昼ご飯の後のポテトチップスが幸せのひとつ。

焦らず、じっくりと「幸せ」や「楽しい」と感じることを増やしていきたいです。

★メンバー記者: **MATSU**



短冊をお願い
ごと、♪
受け付け中♪



【昼食会】10:00~13:30

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。

2	3 ダーツ選手権 7日(金)まで随時	4 昼食会&掃除 外出「茅の輪」 現地 14:00 集合	5 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	6 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	7 昼食会&掃除 紙ひこうき講習会 13:30~14:00
9	10 室内カラオケ 13:00~16:00	11 外出「昆虫館」 13:30~16:30 頃 4日(火)〆切	12 13:30~14:30 お茶会	13 外出ファミレス 配膳ロボット体験 10:30~14:30 頃 7日(金)〆切	14 昼食会&掃除 (材料費 300円) 室内ヨガ 13:30~14:30
16	17 トマトの収穫が始まるヨ	18 13:00~15:00 パフェ作ろう会 (材料費 200円)	19 外出「図書館」 13:30~16:30 頃	20 スケッチ会 13:30~15:30	21 昼食会&掃除 (材料費 300円)
23	24 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	25 昼食会&掃除 (材料費 300円) SST (ゲーム) 13:30~14:30	26 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・こころ菜園 etc. 随時	27 室内ヨガ 13:30~14:30	28 昼食会&掃除 (材料費 300円)
30	31 13:30~14:30 卓球大会	【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→【自宅待機】 午後 1 時現在で、警報が引き続き発令されている場合→【休所】 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。			

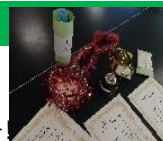
ご報告

2023年6月の地活こころの様子を Pick Up でご紹介します~♪

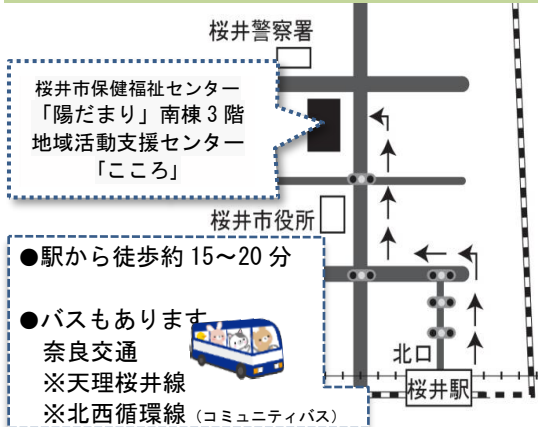
6月7日(水) 初プログラム ♫イントロクイズ大会



楽曲の冒頭部分を流して、早押しでその曲名・アーティスト名を当てるクイズ♪
当たれば1点・間違えばマイナス1点のルール作りで、さあ~スタート🍊
1ラウンド~8ラウンドまで集中力アップ👍アヒル🐸の早押し音🎵が響きますよ~
カラオケ定番曲名・1980年代邦楽・映画サントラ定番曲名・応援ソング・夏ソング・昭和ベストソングヒット曲・1990年代邦楽・1970年代邦楽・ハイ!! 得意分野の曲名は…どれですか~後半追いつける皆さんの表情が、音楽の刺激を受けながらどんどん盛り上がりました。



早押しピンポンは、アヒルさんで代用



6月8日(木) 大神神社 咲きはじめのささゆり園



淡いピンク色のかれんな姿を今年も見ることができました。古事記に三輪山山麓にささゆりが咲いていたとの記述があることから、「ご神花」とされています。一帯に自生していたささゆりが近年…自然環境の変化等で、数が激減し「幻の花」と言われるほどですが、旬の時期に 1000本の優しいささゆりの散歩道を、スマートな姿で出迎えてくれました。ささゆりさんきれいだね…ありがとう🌸上がりました。



6月13日(火) 園芸…観察経過~スケッチ

綿の木の種まきあとは、見守り・水やりのおかげで、やった~あ~! 選ばれた“新芽”が苗ポットから生えてきましたよ🍅すくすく成長してね~と、願いを込めてプランターへ植え替えました🌱さあ~楽しみですね~♪
トマト🍅の苗も伸び伸びと…育っています。室内で今のトマトの成長をメンバーさんの絵で記録できましたよ👍



〔咲~くるライン(西北部循環線)〕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						

6月15日(木) 第2回テニスサークル



梅雨空の中…2回目のテニス活動🎾準備運動をしっかりしたあと…芝運動公園内のテニスコートで、てえこちゃんのサーブ🍀打ち返しから練習スタート! ラケットの持ち方・振り方を確認し合い学ぶなど、お互い助け合いながらの充実した時間でした。※第3回は、熱中症対策のため、秋から実施予定です。

6月21日(水) ~けん玉大会

白熱の対戦が繰り広げられているけん玉大会の結果は、来月号に記載予定。乞うご期待(*。*)