

2023年8月号 No.109

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**

いよいよ夏本番。今年も厳しい暑さが予想されます。日頃から、栄養のある食事&睡眠を意識し、生活リズムを大切に、外出の際には水分補給、日陰での小まめな休憩、直射日光を避けるための日傘や帽子など忘れずにネ(^)/

8月限定

夏 **3** 種 **の** プログラム♪
こころで「元気に酷暑を乗り切る」ための
Summer project in the Kokoro

① 手作りひんやりスイーツ 15日(火)



●材料費 200円 時間 13:30~

冷たくプルるん♪ひんやり甘~い
夏スイーツで暑さを吹き飛ばそう

② 怪談よみ聞かせ 17日(木)



●場所：地活「こころ」フロア/ 時間 13:30~
ちよっぴり怖いお話しで、背筋がヒヤ~(>_<)
ゾクゾクして、涼みましょ

③ 盆踊り大会 18日(金)



●場所：地活「こころ」フロア/時間 13:30~
踊って暑さを発散！初めてでも大丈夫♪
この夏、盆踊りデビューいかがですか？

●今年も、奈良県障害者作品展(第51回)！芸術の秋に向けて…

合同作品ミーティングを実施します⇒日時:8月21日(月)13:30~14:30

※作品展への出品は一人一点です。個人作品・合同作品、どちらで創作するかをお選びください。

※今年は、例年の開催会場が変更となり、「芸術会館 美楽来」(生駒市) 1会場のみでの実施となります。

※公開期間：令和5年11月30日(木)~12月5日(火)

個人
作品

合同
作品

合同作品案の話し
合いをします♪

メンバー記者 corner



★メンバー記者:ポジティブ

最近いい緊張感をもって仕事ができ嬉しいです。初めは、指示されたことを黙々としていましたが慣れるに従い、自分で仕事をさがして動くようになっていきました。始めた頃の謙虚で真剣な気持ちを持ち続けていきたいです。

🌱初心忘れべからず



📖図書館

★メンバー記者:K・K

先日、桜井市の図書館に行ってきた。本を眺めるのが大好きなので、とても楽しかった。本を眺めながら、物思いにふけるのが好きです。何度も行きたいなあと思いました。

🐣そのまんま



つつい、無理してしまう。褒められたくて…、見栄を張りたくて…。そのまんまの自分で、安心できたらいいのに。

★メンバー記者:夏休み



🍲家内安全

🍲台湾料理

一年の節目に、外食に行きます。この前は、桜井駅近くの台湾料理店へ行きました。大きな唐揚げを食べながら「家内安全」を願いました。美味しかったです。

★メンバー記者:ヒロ

【警報発令時の対応について】

- am 8:30 現在で、桜井市に警報発令されている場合【自宅待機】
- pm 1:00 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。

【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。




日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 13:00~16:00 室内カラオケ	3 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	4 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300 円)	5 旬いっぱい♪ 夏野菜カレー
6	7 13:00~16:00 室内カラオケ	8 10:00~13:30 昼食会&掃除 (材料費 300 円)	9 13:30~14:30 お茶会	10 13:30~14:30 室内ヨガ	11 祝日	12 具山盛り! 冷めん
13	14 13:30~14:30 お茶会	15 13:30~15:00 頃 ひんやりスイーツ (材料費 200 円)	16 13:30~14:30 ことわざ ゲーム	17 13:30~14:30 怪談 読み聞かせ	18 昼食会&掃除 13:30~14:30 盆踊り大会	19
20	21 13:30~14:30 障害者作品展 創作ミーティング	22 昼食会&掃除 13:30~14:30 SST (ゲーム)	23 13:30~14:30 お茶会	24 13:30~14:30 スケッチ会	25 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	26
27	28 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	29 13:30~14:30 卓球大会	30 13:30~14:30 園芸 紫陽花の挿し木	31 13:00~16:00 室内カラオケ		

アポカドサラダ & ホットドッグ


ナポリタン

ご報告 最近の地活「こころ」の様子を Pick Up でご紹介します~♪

7月4日(火) 「夏越し茅の輪」くぐりへ行ってきました

大神社で年の前半の穢(けが)れを祓い、残り半年の無病息災を祈る、夏至の伝統。今年も、見事な直径2メートルの3つの“茅の輪”を、8の字を描くように輪をくぐって身も心も清々しく、みんなと祈願しました🍵! (^~^)!


第2回けん玉大会 & 第1回大人気ダーツ選手権

練習をかさね“技”を磨いて、得点を競いました👏
足腰の使い方・手の振り方のコツをつかんで、めきめきレベルアップの一週間。前代未聞の最高得点が出ました! 優勝・準優勝、おめでとうございます。まさに“真剣勝負”の「けん玉大会」次回もお楽しみに!



上下に2つのダーツ盤! ダブルで楽しい~

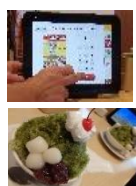
日本けん玉協会認定 競技用 けん玉! が、ずらり~


点数カウントは、ダーツの正規ルールに沿って、さあ~チャレンジ👉6本の矢を“的”に当たる瞬間のスカッと音にドキドキ感☆が高まります。コントロール・集中力・バランス感覚・ストレス発散・様々な気分アップで、総勢24名🎯が、点数を競い合いました。

7月13日(木) 配膳ネコロボットに会えたよ😊 外食ランチ

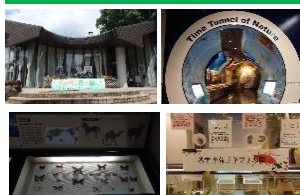
7月7日(金) 特別な紙ひこうき講習会

紙ひこうき「愛」に満ちた講師の飛行機物語☆紙ひこうきの魅力を共有した後は、「ハそひこうき」「つばめひこうき」の作り方を丁寧に伝授して頂きました。➡すごい! できた! 地活こころに歓声の言葉が響き渡った午後でした。(*。~*)


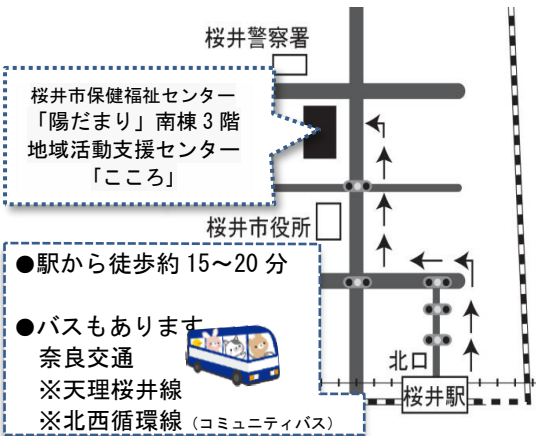


さくらマーク🌸を付けた配膳ロボットが大活躍です。注文した日替わりランチを番号テーブルまで運びご挨拶してくれるよ👏お料理をお取りぐださいにゃ~お待たせしました👏ネコロボットかわいかった🌸リーズナブルな価格でハンバーグ・とり肉・ドリンクバー最高! デザートも付けて大満足😊久しぶりのファミリーレストランでした🌸


7月11日(火) 橿原市昆虫館へ夏の虫を観察してきたよ🐞



自然史博物館…見て・聞いて・触って・感じる昆虫館で興味津々! 気分はウキウキ! 温室の飛び交う蝶々🦋~手や肩へ止まってくれる夢の世界感、なにげに気になるゴキブリファミリー・やんちゃな跳ねるカメ🐢 “フランチ”に興味津々! 沢山の生きものに会えましたよ🐞 また行きたいな♪



〔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「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						