

# 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**

残暑厳しい日々ですが、日没が早くなり、秋の虫の声に季節の移り変わりを感じます。深呼吸してふと見上げれば空も澄み渡り心地よい風が吹き抜けます。今月下旬の十五夜お月様も楽しみ♪花鳥風月をゆっくり愛でる秋の到来です。

## 9月の大特集「おしゃべり」しよう~

※各プログラムに「おしゃべりタイム」があります~♪

- 13日 **ことわざゲーム**...好きな「諺」おしゃべりしよう♪
- 14日 **【朗読会】短編小説**...感想をおしゃべりしよう♪
- 20日 **SST ゲーム**...ゲームおしゃべり♪でスキルアップ!
- 22日 **私の「推し」紹介**...好きなコト&モノ de おしゃべり♪

話すことで、何だかホッとすることってありますよね。「おしゃべり」にはたくさんの健康効果があるとされていますヨ

- ストレス解消
- お互いの共通項の発見
- 脳の刺激や活性化
- コミュニケーション力の向上
- 話すことによる自己発見・自己分析 等々...



- ✓ 聞くだけでもOK!
- ✓ 無理に話す必要なし
- ✓ 途中参加OK!
- ✓ 途中退席OK!

気軽に参加してね♪

## メンバー記者 corner



### 写真家 Hideko

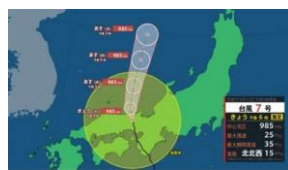
見上げた空の雲の形。何に見えるかな? 「目」もあるし「甲羅」もあるし、カニかな?!

★メンバー記者: ひでこ★

### サイクリング

夏の暑いなか、自転車に乗っています。田原本や天理、最近は大和(おおよまと)神社)に行きました。静かで心落ち着く場所でした。汗をかくことで気持ちもすっきりしました。

★メンバー記者: T・F



### 台風

二つも台風が来てたいへんでした。どこにも行かず、テレビの台風の進路映像に集中していました。被害もなく過ぎてよかったです。

★メンバー記者: take

### 辛い時と最高に嬉しい時

暑いなかを歩いて汗だく。かなんかがある。心を痛めてストレスがひどかった。でも良いこともある。「こころ」に来ると、気持ちが落ち着いて幸せな気持ちになる。場所もきれい。「こころ」がストレス発散場所です。

★メンバー記者: トシ



### テニスサークル

まだまだ暑いので、テニスサークルは10月頃から実施しようかと思っています。今は紫外線に注意して体力を温存しましょう。今後のポイントは、球をよく見ること。みんなで楽しく打ち合い(ラリー)が出来るといいですね!!

★メンバー記者: てんこちゃん



### 家・もやし

いつも安いもやしを買って生活しています。最近、物価が上がってきて、我家と同じでお金に困っている人が多いのか、もやしもすぐ売り切れてしまいます。なのに母は、半額のパンやお菓子を買ってきます。やるせないです。

★メンバー記者: ぷくぷくちゃん



### アサリちゃんその後

もうすぐ2歳のアサリちゃん、すくすく成長中です。先住猫のリンちゃんに、ちよっかいを出し、耳に傷を負わせるぐらいお転婆ですが、我家になくってはならない家族です。僕に一番なついてくれているのですごく可愛いです。

★メンバー記者: 猫好き



### バッテリー警告

バッテリー残量の警告で急いで充電した! 人間にも、このお知らせ機能があれば便利やなあ。疲れ切って不調になる前に、対処ができる。心の疲れは、目に見えないから厄介だ。

★メンバー記者: 夏休み終わり



**【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					
9月	プログラムの参加・不参加は自由です。 地活「こころ」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。			1	10:00~13:30 昼食会 & 掃除 (材料費 300円)	2					
3	4	13:30~14:30 トランプ ゲーム	5	10:00~13:30 昼食会 & 掃除 (材料費 300円)	6	13:00~16:00 室内カラオケ	7	13:30~14:30 ジェンガ大会	8	昼食会 & 掃除 13:30~14:30 卓球大会	9
10	11	13:00~16:00 室内カラオケ	12	昼食会 & 掃除 13:30~14:30 おしゃべり会	13	13:30~14:30 ことわざ ゲーム	14	13:30~14:30 【朗読会】 短編小説	15	13:30~14:30 【ハンドメイド】 ミサンガ作り	16
17	18 祝日	19	昼食会 & 掃除 散歩 (雨天中止) 13:30~14:30 頃	20	13:30~14:30 SST ゲーム	21	13:30~15:30 スケッチ会	22	昼食会 & 掃除 13:30~14:30 私の「推し！」紹介	23	
24	25	外出「図書館」 13:30~16:30 頃	26	13:30~14:30 おしゃべり会	27	13:30~14:30 室内ヨガ	28	13:00~16:00 室内カラオケ	29	13:00~16:00 遠足 ミーティング	30

**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月下旬 スキットルフィッシング大会 (一週間)**

釣り竿とボール🎱を両手で持ちピンを倒します。一回につき…5回投げ、倒したピンの合計点数が得点になります🎯点数は更新できますので、何度でも練習・チャレンジ🔄  
👉工夫次第で釣り竿のゴムの伸び方を調整し、ピンの倒す音“カキーン”の感覚はスカッとしますよ。



**8月16日(水) ことわざゲーム**

ことわざって、たくさんありますね。知っていることわざや、初めて聞くことわざを改めて学べるゲーム。かるた形式で、スピーディに展開します。最後は、各自の好きなことわざや、座右の銘を披露しあいながら、おしゃべりしました♪  
9月の第三弾は、バージョンアップですますます楽しい。お楽しみに(\*。\*)



犬も歩けば棒に当たる

**8月18日(金) 盆踊り大会**

この夏!!とびきりの暑さを感じますね(-\_-;) 踊って暑さを発散するステージ👉  
河内音頭の振り付けを練習~音頭に合わせて気分アップ!(^^)! はるみが唄う桜井音頭もありますよ~と、メンバーさんからの情報で音頭曲も発見できました。夏の季節感!!汗を流し合い盆踊りデビュー最高👏室内運動にもなりました👏



**8月24日(木) スケッチ会**

室内の描きたいものを探してデッサン会 “描いてみたいなあ~この景色・このお花~”  
えんぴつ・色鉛筆・絵の具を自由に使い、一人ひとり絵心のある作品ができあがりました。



**園芸…夏のトマトと綿の木**

随時トマトの実🍅が赤くみのり、無事収穫できました。苗植えから支柱立てをして毎日水やりをしたトマトは、ひときわ美味しいですね。あれ~ミニトマトを購入したつもりが大きいトマトも?! 「綿の木」もすくすく成長の中、“嬉しいなあ~淡い色の可憐なお花が咲いたねえ”種から植え、苗木になろうと元気に育っているよ。これからも「綿の木」の観察をみんなでしましょう。



**夏限定「かき氷」**

暑さ対策として人気のひとつ! 冷たくて涼しさを味わえるかき氷をどうぞ👉イチゴ・メロン・レモン・ブルーハワイ 各30円  
※シロップが無くなり次第終了です。



〔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						