



祝！おかげさまで10周年

# 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**

2013年10月1日生まれの地域活動支援センター「こころ」、おかげさまで10周年を迎えることができました。これからも、どうぞ末永くよろしくお祈りします。今月は、10周年記念カラオケ大会を開催しますよ～(\*^。^\*)

## 10月 レギュラープログラム Topic

23日 (月)	14:00~14:30頃 テニス説明会 久しぶりのテニスサークルに備え、説明会を実施します。 講師：メンバーてえこちゃんが担当くださいます(*^。^*)
24日 (火)	13:10~16:00頃 10周年記念カラオケ大会 初のこころみ！地活「こころ」10周年を記念して、カラオケ歌唱力を点数で競い合います。(賞状・景品付き) AI判定で、予想外の結果続出？めざせ高得点！

## テニスサークル

10/25 (水) 13:00~16:00頃

- 締め切り→ 10/18 (水)
- 参加費用→ 150円
- 集合場所→ 地活こころに 13:00
- 実施場所→ 芝運動公園
- 雨天中止

実施の有無は、当日の昼ごろ、テニスコート管理者の判断によります。

### ★メンバー記者 corner★

#### 秋の空

★メンバー記者: みわちゃん

秋に？歳になります。 「こころ」の椅子に座って、外を眺めていると、時の移ろいを感じられるような...、いつまでもいつまでも続いて欲しいような...ダイエット成功するかな？いろいろ物思う秋です。

#### 曼珠沙華

★メンバー記者: ハスミン

まだまだ日中は暑い日が続きますが、野原に咲き出した曼珠沙華を見かけると秋の到来を感じます。

#### ヒデさんの推し

★メンバー記者: ヒデちゃん


推しは「卓球」です。出会いは、若かったとき、高校一年生の春です。「耳成山を一周してこいっ！」と部長に怒鳴られ、必死でした。それが一年あがるたびに面白さが増していき、高校三年生の冬、「卓球♥愛」に変わったのでした。



#### 謎の勢力

★メンバー記者: まつすん

ブック〇〇で古本を買ったら鼻クソがつけられていた。これは、おれが「探偵の探偵」シリーズを愛読しているのを犯人は知っていたのか？ひょうつとして狙われている？若干、疑心暗鬼にかられた。そんなことあるわけないよな。こすったら鼻クソはとれたし。そのとき、店の奥でカードゲームに興じる若者たちの笑い声が店内に響いた。自分が笑われている気がした。



#### 隣の芝生は青い


★メンバー記者: やつほー

隣の芝生がキラキラと、光り輝いて見えてしんどい時がある。比較しても仕方がないってわかってはいるけれど、ついつい妬みの気持ちわき起こる。そんな時は、とりあえず、空を見上げて深呼吸かな。

#### 優しくあるために

★メンバー記者: みどり

「優しい人になりたい」誰しも一度は考えるのではないのでしょうか？「優しい人」とはどんな人でしょうか？私は優しい人とは、強い人だと思っています。真に優しい人は時に厳しい事を言え、嫌われる勇気を持っていてる人だと思っております。私は優しくありたい、だから日々自分と向き合っています。





【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
2	3	4	5	6	7
11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:00 おしゃべり会 14:00~15:00 キャンドル作り	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 遠足ミーティング 15:00~16:00 靴下ハギレ創作	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:10~16:00 室内カラオケ	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 スクラッチアート 15:00~16:00 靴下ハギレ創作	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 Xmas ミーティング 15:00~16:00 トランプ	
8	9	10	11	12	13
	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 卓球練習試合 15:00~16:00 散歩 (雨天中止)	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 おしゃべり会 15:00~16:00 塗り絵	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 卓球選手権 15:00~16:00 散歩 (雨天中止)	10:00~13:30 昼食会&掃除 14:00~15:00 散歩 (雨天中止) 15:00~16:00 靴下ハギレ創作	14
15	16	17	18	19	20
11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:10~16:00 室内カラオケ	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 SST ゲーム 15:00~16:00 ミサンガ創作	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 スケッチ会 ※テニスサークル申込み 締め切り日	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 ヨガ 15:00~16:00 ミサンガ創作	13:30~14:30 おしゃべり会 	21
22	23	24	25	26	27
11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 14:00~14:30 テニス説明会 15:00~16:00 靴下ハギレ創作	13:10~16:00 こころ 10周年記念 室内カラオケ 選手権	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:00~16:00 テニスサークル (雨天中止)	11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~16:00 DVD鑑賞会	10:00~13:30 昼食会&掃除 14:00~15:00 散歩 (雨天中止) 15:00~16:00 ミサンガ創作	28
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>プログラムの参加・不参加は自由です。</b> 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。</li> <li>● メンバーさんからのプログラムご提案や企画アイデア、大歓迎です。 「地活でやってみたいこと」気軽にスタッフにお伝えください♪</li> <li>● 季節の変わり目です。 寒暖差に気を付けて生活リズムを大切にね♪</li> </ul> </div>		
11:00~11:30 ラジオ体操・朝の集い 13:30~16:00 外出「図書館」	10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 Xmas ミーティング 14:30~15:30 ジェンガ大会				

## ご報告 最近の地活「こころ」の様子を Pick Up でご紹介します〜♪

「昼食会」・「おしゃべり会」・「卓球大会」・「カラオケ」等々、今月もたくさんのご参加ありがとう👍👍👍



300円で作る美味しさ🍴🍴  
また、お家でつくってみようかな  
あと思えるメニューがモット〜



卓球大会…月一回恒例の熱い戦い  
選手権大会のトーナメント戦で2分  
間の勝負。今回も大盛り上がり👏



カラオケで練習曲・好きな  
曲・チャレンジ曲を唄いま  
しょう🎤鉄板定番プロ  
グラムです。  
秋を迎えて、それぞれの思  
い出深い秋・冬の歌をホ  
ワイトボードに書き出し  
たりしつつ、力強いみんな  
の声が響きわたりました。

● 駅から徒歩約 15~20 分  
● バスもあります  
奈良交通  
※天理桜井線  
※北西循環線 (コミュニティバス)

### バス時刻表

[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
栗殿口	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	10:06	13:06	16:06

(※こちらで下車ください)

---

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							

---

◆降り「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						