



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**

今年も残すところあと一ヶ月、舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じます。「今年は、どんな一年でしたか？」そして「来年はどんな一年にしたいですか？」年末ならではのテーマでいろいろ、話も弾みますね♪

【大切なお知らせ】

遠足のため

12/7日(木) 閉所となります

- 集合：陽だまり1階玄関 **9:20 集合・9:30 出発**
 - 手段：専用大型バスで移動
 - 解散：陽だまり1階玄関 16:30頃
- 【雨天決行・荒天中止】

時間厳守で！
元気に出発進行～

MERRY CHRISTMAS

2回実施
します～
♪

ご都合の
合う日で
参加
してね

**クリスマス会
参加者募集**

①12月15日(金)13:00～15:00頃

②12月18日(月)13:00～15:00頃

●場所：地域活動支援センターこころフロア

●会費：300円(クリスマスのおやつ・飲み物・ビンゴゲーム景品)

●締め切り：①②ともに12月8日(金)

●出演者募集中：オンステージ出し物
(歌・演奏・手品・トーク・朗読、等々)

両日の
参加もOK
その場合の
参加費は、
2回分の、
600円と
なります

★メンバー記者：キヨP

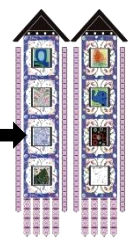
東大寺に行ってきました。
「花鳥風月」をテーマに描いた作品が、「見事(幡ぼん)」に選ばれて嬉しいです。

★メンバー記者：キヨP

昼食の用意はありません。済ませてからご参加下さい

★メンバー記者 corner★

ビッグ幡 in 東大寺



東大寺に行ってきました。
「花鳥風月」をテーマに描いた作品が、「見事(幡ぼん)」に選ばれて嬉しいです。

★メンバー記者：キヨP



☀️しあわせそう

「サイコー!」と、その女性は笑った。
とてもうれしそうだったのだ。彼女は見知らぬ他人。しかし、その瞬間、共鳴のような作用があった。本当は悲しいことだらけなのだ。でも、今日は夜明けがこんなにうれしいのは、生きているから。太陽をスマホで撮影しているその女性が私を見て微笑んだ気がした。私も微笑を彼女に返した。

★メンバー記者：まつすん

🎂みんなと楽しい会話

もうすぐ誕生日ですけれど、年、だいたい過ぎてます。からだが言うことをきかなくなってきました。もう少し「こころ」に通って、みんなと会話して、楽しむことが一番かなと思います。

★メンバー記者：M・S



💖ジャーネーの法則

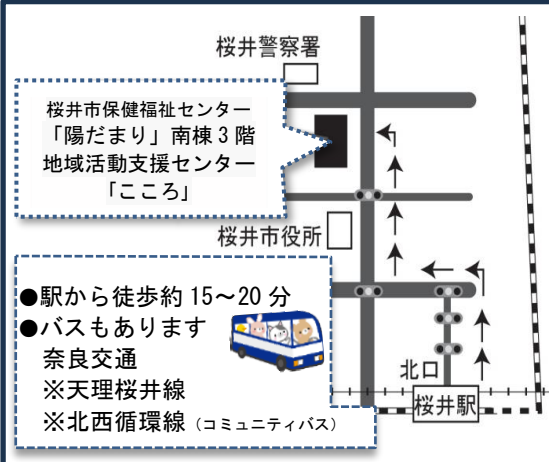
年をとるたびに、時間が短く感じる不思議な感覚を「ジャーネーの法則と呼ぶんやで」と知人が教えてくれた。どんどん加齢速度がつかなくなる「大切な瞬間を、より意識的に楽しみな損やな!」と思った次第。

★メンバー記者：今年も早かった

12月

年末は12月28日(木)まで、年始は1月4日(木)から開所です

	月	火	水	木	金	土	
	強化月間 【SST ソーシャル・スキルズ・トレーニング】 生活や人間関係に関わるすべての技術の基礎を、ワンポイントレッスンで深めましょう。開始時間は、午後のひととき、希望者が集まったタイミングでスタートします。見学だけでもOK。お気軽にご参加ください♪(*^。^*) 【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。				1	10:00~ Xmas 飾り付け & 掃除 13:30~15:30 外出「図書館」 「市民ふれあい福祉祭」パネル展示	2
3	4	5	6	7	8	9	
	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 Xmas 準備・練習 トランプゲーム SST	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 まんだら塗り絵 豆つかみゲーム SST ※障害者作品展搬出	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 Xmas 準備・練習 14:30~15:30 卓球練習試合 SST	【遠足】 1F 玄関 9:20 集合 (雨天決行) 地活こころ閉所 	10:00~13:30 昼食会 & 掃除 13:30~14:30 卓球選手権 Xmas 準備・練習 SST	10	
10	11	12	13	14	15	16	
	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 「奈良県障害者作品展」振り返りミーティング SST	10:00~13:30 昼食会 & 掃除 Xmas 準備・練習 SST	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:00~15:30頃 テニスサークル (雨天中止) Xmas 準備・練習	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:10~16:00 室内カラオケ Xmas 準備・練習	 クリスマス会 (300円) 13:00~15:00頃	17	
17	18	19	20	21	22	23	
	 クリスマス会 (300円) 13:00~15:00頃	10:00~13:30 昼食会 & 掃除 13:30~14:30 SST ゲーム 15:00~16:00 お茶会	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 スケッチ会 靴下ハギレ創作	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い ハンドメイド 来年の「願掛けミサンガ」を作ろう会	10:00~13:30 昼食会 & 掃除 13:10~16:00 室内カラオケ 「クリスマス会」 振り返りミーティング	24/31	
24/31	25	26	27	28	29	30	
	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~15:30 外出「図書館」 & 「冬散歩」	10:00~13:30 昼食会 & 大掃除 13:30~14:30 すごろくゲーム	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 ジェンガ大会 靴下ハギレ創作	11:00頃 ラジオ体操・朝の集い 13:30~14:30 まんだら塗り絵 トランプゲーム	良いお年を〜♪ 		



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
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						

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。