2024年4月号 No.117 編集発行 社会福祉法人 桜井市社会福祉協議会
地域活動支援センター「こころ」

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

今年の桜は早い？！と思いきや、ソメイヨシノの開花の便り３月末時点で、まだ届かず…。これからが本番の桜、まだまだお楽しみがいっぱい！今月も「こころ」周辺の桜の名所へ、春ウォーキングを一緒に楽しみましょう～

春のCatch Ball（キャッチ ボール）

桜舞う季節、運動でリフレッシュ

4月2日(火) 13:00～14:30頃

地域少年野球のコーチを長年務める社協職員やまなさんが一緒ですよ♪

「本格的な野球は自信ないけど…、キャッチボールならやってみたいな」って方、お待ちしてます。お気軽にご参加ください。

- 参加費：無料
- 地活こころ集合 13:00 ～(車で移動)
  直接現地にお越しの方は 13:00
  集合場所：芝運動公園 グランド西側
  臨時駐車場付近

※グローブをお持ちの方は、ご持参ください。

春の餃子づくり（クッキング）

パリッとジューシー♪あつあつ～♪

4月19日(金) 申込〆切17日(水)

すっかりお馴染み、調理師免許を持つ地域福祉係 係長のお料理教室！

今回は皆さんからご要望が高かった栄養抜群「餃子」作りです(^^)

- タネ作りのポイントは？
- 餃子の上手な包み方ってどうするの？
- パリッと美味しく焼くコツは？

プロの技をばっちり教えて頂きましょう

■参加費：300円
■10:00～食材買い出し/11:00～調理開始
11:00からの参加でもOK！
※マスク・エプロン・三角巾 ご持参ください。

春の編み物（ハンドメイド）

ゆっくりじっくり、マイペースで学べる♪

4月23日(火) 当日参加OK

編み物講師ボランティアさんが、久しぶりに、来てくださいます～♪

マンツーマンでご指導いただけます。初めての方もお気軽にご参加ください。

- 参加費：体験(試し編み)は無料
  作品ごと各自で、実費負担
- 時間：13:30 ～15:30

※編みんでみたい作品がある方は、ぜひ先生にご相談ください

編み物は、手先に収集することで脳トレやリラックス効果が期待できると言われています(*^。^*)

遠足ミーティングを実施します

日時：1日(月)・26日(金) 13:30～14:30

遠足の日程や候補地を話し合います！ふるってご参加ください。

掲示板の候補地リスト（3/27現在）

「ひのとり」に乗って名古屋へ行こう！／バスに乗って奈良公園へGO（若草山・奈良公園・アニメイト・ならまち）／1泊2日ディズニーシー／バスに乗って「近つ飛鳥博物館」に行こう！／生駒山上遊園地でケーブルカーに乗ろう／「しまかぜ」に乗って鳥羽湾巡りとイルカ島」イルカおでこタッチ♪／ゴーカートに乗りたい！／ミ・ナーラ「金魚ミュージアム」／吉野の桜を観に行きたい！／ etc.

春の絵本原画展

明日香村の万葉文化館で開催中♪

① 11日(木)／②16日(火)

- ご都合の良いほうでお申し込みください。
- 両日ともに車で移動、定員7名まで（7名以上の場合は抽選となります）

「飛び出せ！長谷川 義史 展」

「みんなが笑っていてほしい」絵本作家の原画を中心にイラストやスケッチ、立体作品など約２３０点が展示されています。

- 観覧料：1,000円
  福祉手帳持参で無料
- 13:30～16:00頃「陽だまり」戻り予定
- 〆切 両日ともに 4月8日(月)

★メンバー記者コーナー★

ワニの空雲

そらをとぶワニが珍しかった。ワニのかたちにみえますか？
（大きな口をあけてます）
★メンバー記者：ひでこ

一本のコーラ

★メンバー記者：まっすん

「おい、そんなにコーラばかり飲んで大丈夫か？」と祖父によく言われた。祖父も私の買ってきたコーラをくすねて飲んでいたのだが。「昔、工事現場の仕事行ったときなコーラばっかり飲んで体こわしたんじゃ」祖父は遠い目をして言うのだが。「おい、コーラ、買ってきたったぞ！」祖父が出してきたのはイ〇ンの安コーラだった。あかんやん。

4月

月	火	水	木	金	土
1 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～14:30 頃 **第１回** **遠足ミーティング** 14:30～15:30 頃 お花見散歩 【雨天中止】	**2** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:00～14:30 頃 （現地：13:30 集合） やまなさんと キャッチボール 芝運動公園 【雨天中止】	**3** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～14:30 スケッチ会 15:00 頃 ゲーム トランプ	**4** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～14:30 室内 ヨガ 15:00 頃 ゲーム ジェンガ	**5** 10:00～13:30 昼食会＆掃除 参加費 300 円 13:30～15:30 頃 お花見散歩 【雨天中止】	**6**
7	**8** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:10～16:00 室内 カラオケ	**9** 10:00～13:30 昼食会＆掃除 好評につき第２弾 「災害食レシピ」 参加費 300 円 13:30～15:00 頃 ハンドメイド 端午の節句① ５月に飾ろう	**10** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～15:00 頃 ハンドメイド 端午の節句② ５月に飾ろう～ おしゃべり会	**11** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～16:00 頃 ① 絵本原画展 万葉文化館 観覧料 1,000 円 【福祉手帳持参で無料】 締め切り８日（月）	**12** 10:00～13:30 昼食会＆掃除 参加費 300 円 13:30～15:30 頃 お花見散歩 【雨天中止】	**13**
14	**15** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～14:30 SST ソーシャル・スキル・トレーニング 14：30～お茶会	**16** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～16:00 頃 ② 絵本原画展 万葉文化館 観覧料 1,000 円 【福祉手帳持参で無料】 締め切り８日（月）	**17** 11：00 頃 体操・朝の集い 13:30～14:30 まんだら塗り絵 15:00 頃 ゲーム トランプ	**18** 11：00 頃 体操・朝の集い 13:30～15:00 頃 ハンドメイド 端午の節句③ ５月に飾ろう～	**19** 体操 10:00～14:00 頃 係長のお料理作り 【餃子づくり】 昼食会＆掃除 参加費 300 円	**20**
21	**22** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 出発 13:30～15:30 頃 （現地集合 13：50 頃） 外出図書館（車移動） 室内ボーリング 大会 Week 26 日（金）まで	**23** 10:00～13:30 昼食会＆掃除 参加費 300 円 13:30～15:30 頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎	**24** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:30～14:30 卓球練習試合 おしゃべり会	**25** 11：00 頃 ラジオ体操 朝の集い 13:00～15:30 頃 テニスサークル 参加費１５０円 （コートレンタル料） 【雨天中止】	**26** 10:00～13:30 昼食会＆掃除 参加費 300 円 13:30～14:30 頃 **第２回** **遠足ミーティング** 16:00～ ボーリング大会 表彰式・景品授与	**27**
28	**29** 【祝日】 昭和の日	**30** 10:00～13:30 昼食会＆掃除 参加費 300 円 13:30～14:30 第 31 回卓球選手権 15:00 頃 トランプ				

【昼食会】参加費 300 円・当日参加 OK。事前予約不要です。
プロン＆三角巾を持参の上 10:00 までに来所ください。

9 日（火） 非常時に役立つ！「災害食レシピ」
電気・水などが使えない時にできることがあります。
いざという時にあわてない！「おいしい防災レシピ」
「理科の実験みたいで楽しい」と、好評につき第２弾を
実施します。ふるってご参加ください。

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						

ハンドメイド「端午の節句」飾り

～今、作って５月に飾ろう♪～

●**日時：４月９(火)／10(水)／18(木)**
※上記日程以外でも、好きな時に取り組めます。

●**材料費：５０円**　●**随時参加 OK**

見本となる完成品をフロアに展示しています。見本通り作るも良し！自分流アレンジも良し！気軽にチャレンジしてね♪

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。