

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

早くも初夏を思わせる気候になりましたが、暑さ対策は万全でしょうか？特に、体が暑さに慣れていない今の時期は、こまめな水分補給を心がけつつ、風通しを良くしたり熱気を溜めないようにするなどの工夫がとても大切です。

アニメ映画「君の名は」でもお馴染みの「くみひも」

伝統工芸 くみひも 組紐

11日(火)/28日(金)

13:30~お気軽にご参加ください♪

この度、組みひも器具セットを、ご寄附いただきました。ありがとうございます！

現在、地活「こころ」が挑む、新しい組紐の魅せ方を模索すべく、あれこれ研究中♪
気になった方、是非一緒にいかがですか～



参加費：体験&練習は、無料

上記日程以外でも(月)・(火)・(金)の午後、各自で取り組んで頂けます。

組紐の円台は、6台+体験用1台 計7台
※数に限りがあるため、予約順となります。

体験は、そのつど順番で取り組めます。

美術鑑賞会

万葉文化館で開催中の日本画展

「生誕110年 佐藤太清展」

没後20年を迎えた花鳥風景画を確立した日本画家

① 13日(木) 13:30~15:30頃

※美術鑑賞のみ 【締切り→11日(火)】

② 25日(火) 13:30~16:00頃

※美術鑑賞&図書資料室【締切り→21日(金)】

- 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)

●観覧料：1,000円

福祉手帳持参で無料



こころ 菜園

～すくすく元気に成長中～
トマト★シソ(大葉)★パプリカ

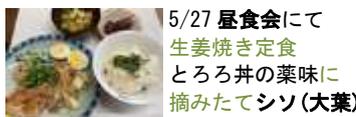
メンバーさん&スタッフで、毎日2回の水やりと日々の成長を、こころ「絵日記」に記録中。ご自由に閲覧ください♪



先日5/24、うえだ局長から、栽培のカギとなる摘芯方法や、肥料の与え方の技法を学びました♪今年のトマトは、例年以上の豊作が期待できそうです♪(*。^*)/



一方、シソ(大葉)は、すでに収穫期を迎えており、昼食会の薬味として大活躍中です。摘みたて新鮮なシソの風味に大感激♪



5/27 昼食会にて生姜焼き定食とろろ井の薬味に摘みたてシソ(大葉)



5/24 昼食会にて明太子クリームパスタに摘みたてシソ(大葉)

パプリカもガンバレ！

中華料理

6月21日(金) 〆切18日(火)

おなじみ、調理師免許を持つ地域福祉係 係長のお料理教室！

酢醤油でさっぱり

冷やし中華！

●簡単裏ワザ！冷やし中華を、ワンランクアップ！

■参加費：300円

■10:00～食材買い出し/11:00～調理
11:00からの参加でもOK！

■持ち物→ マスク・エプロン・三角巾



ハンドメイド 編み物

毎月 第1・3(火) 定期開催中♪

4日・18日(火) 当日参加OK

編み物講師ボランティアさんが、丁寧にご指導くださいます♪

- 費用：まずは無料でチャレンジ
- 時間：13:30～15:30

★メンバー記者 corner★

ちようど太陽が沈む時に撮れました。輝いて眩しかったです。



★メンバー記者：ひでこ

近所の公園

日	月	火	水	木	土
<p align="center">【警報発令時の対応について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●午前 8 時 30 分現在で、桜井市に警報発令されている場合は【自宅待機】でお願いします。 ●午後 1 時現在で、警報が引き続き発令されている場合は【休所】となります。 ●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。 					

<p>【昼食会】 参加費 300 円・当日参加 OK エプロン&三角巾を持参の上 10:00 までに 来所もしくは、ご連絡ください。</p>			<p align="center"><u>プログラムの参加・不参加は自由です。</u></p> <p>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。</p>			
2	3	4	5	6	7	8
	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30~14:30 頃 第 3 回 遠足プロジェクト 金銭管理 勉強会</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>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</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>13:30~14:30 スケッチ会</p> <p>15:00 頃 トランプ</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>13:30~ 水無月の お習字</p> <p>ゲーム</p>	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>13:10~16:00 室内 カラオケ</p>	
9	10	11	12	13	14	15
	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30~14:30 SST ソーシャル・スキル・ トレーニング</p> <p>14:30~お茶会</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>13:30~15:30 頃 ① 伝統工芸 くみひも 組紐</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>13:30~14:30 卓球練習試合</p>	<p>11:00 頃 体操・朝の集い</p> <p>① 13:30~15:30 頃 ● 日本画展 万葉文化館 【福祉手帳持参で無料】 締め切り 11 日 (火)</p>	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30~14:30 第 4 回 遠足プロジェクト 金銭管理 勉強会</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>出発 13:30~15:30 頃 (現地集合 13:50 頃) 外出図書館(車移動)</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>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</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>13:30~14:30 まんだら 塗り絵</p> <p>トランプ</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>13:30~14:30 室内 ヨガ</p> <p>14:30~15:30 こころ菜園を スケッチしよう!会</p>	<p>体操</p> <p>10:00~14:00 頃 係長のお料理作り 【冷やし中華】 昼食会&掃除 参加費 300 円</p>	
23/30	24	25	26	27	28	29
	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>13:10~16:00 室内 カラオケ</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>②13:30~16:00 頃 ● 日本画展 ● 図書情報室 万葉文化館 【福祉手帳持参で無料】 締め切り 21 日 (金)</p>	<p>体操・朝の集い</p> <p>14:00~15:00 第 33 回卓球選手権</p> <p>おしゃべり会</p>	<p>11:00 頃 ラジオ体操 朝の集い</p> <p>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】</p>	<p>10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30~15:30 頃 ②伝統工芸 くみひも 組紐</p>	

秋の遠足日が決定しました!

「しまかぜに乗って鳥羽湾めぐりとイルカ島」

10/9(水)

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						

遠足 夏のお出かけ **7/19 (金)**

~飛鳥の豊かな自然と文化を満喫しよう~

国営飛鳥歴史公園

飛鳥古代体験プログラムで勾玉(まがたま)作り
にチャレンジ。白・ピンクから色を選べます。

【雨天決行】

- 集 合：陽だまり 1 階玄関 10:00
- 参加費：体験プログラム 400 円前後
※他ファミリーレストランでの外食や
飲み物代など 個人負担で 1,000~2,000 円前後
- 手 段：車で移動
- 解 散：陽だまり 1 階玄関 16:00 頃

●申し込み締め切り 7/5(金)

ご注意:当日 7/19(金)
は、地活こころを
閉所します。



古代の装飾品
『勾玉』づくり体験
(サイトより転載)