



2024 年 7 月号 No.120

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

昨年より 23 日も遅い梅雨が始めました。梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意！まだ高温多湿に順応できていない身体を労わってマイペースを大切にお過ごし下さい。食中毒予防の基本も今一度、チェックを！

Summer 遠足に 7/19 日(金) 行こう



ご注意: 当日 7/19(金) 地活こころを閉所します

- 集 合：陽だまり 1 階玄関 10:00
 - 費 用：各自で実費 (トータルで約 2,000 円前後)
 - 手 段：車で移動
 - 解 散：陽だまり 1 階玄関 16:00 頃
- 【雨天決行・荒天中止】
- **申し込み締め切り 7/5(金)**



① 10:40 ファミレスで外食



※参考画像 (HPより)

参考：日替わりランチ税込 ¥520～¥770
(チキングリルてり焼きソース&アジフライ)
抹茶サンデー等々各種スイーツ税込 ¥500～

※早めの昼食になります。
お腹をすかせてきてね♪



② 12:50 キトラ古墳壁画体験館 四神の館 (国営飛鳥歴史公園 内)

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。体験プログラム費用として各自負担 400 円



『勾玉』づくり体験
※参考画像 (HPより)

7/12 日(金) 〆切 9 日(火)

調理師免許を持つ地域福祉係
係長のお料理教室

夏になると無性に食べたくなる！

スパイシーカレー

参加費: 300 円

11:00～調理開始

持参品: エプロン・三角巾・マスク



遠足スピンオフ企画

7/16 日(火) 13:30

古代の装飾品
トリア勉強会



遠足「体験プログラムの勾玉作り」の
事前準備として「古代装飾」を調べよう(〃)

- どうしてこんな形なの？
 - パワーストーンとしての効能は？
- 「調べる」ことで、遠足がもっと楽しくなる！

当日限定！フワフワかき氷の祭典

かき氷！

秘

メンバー限定の
非公開イベントにつき
お電話でお問い合わせを
お願いします。

日程：7/26 日(金)
時間：11:00～14:00
※なくなり次第終了となります
場所：陽だまり西駐車場
対象者：地域活動支援センター「こころ」
メンバーさん・メンバーさんのご家族
桜井市社会福祉協議会 職員
ぜひこの機会に、地域活動支援センター職員との交流の
ひとときを、かき氷を食べてお楽しみくだ
さいね！(*^*)

共催：協賛：桜井市社会福祉協議会地域福祉係 松浦係長

今月は 第 2・4(火)開催です！

ハンドメイド

編み物



7/9・23 日(火) 申込不要

編み物講師ボランティアさんが、

丁寧に指導いたします♪

●まずは無料でチャレンジ OK

●時間: 13:30 ～ 15:30 頃



	月	火	水	木	金	土
	1 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:30~14:30 頃 第5回 遠足プロジェクト 金銭管理 勉強会	2 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~15:00 デザイン公募展に チャレンジ! ビッグ幡 in 東大寺「テーマ花鳥風月」	3 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 奈良県 大芸術祭 みん芸	4 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~ 七夕短冊に 願い事を 書こう★	5 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:10~16:00 室内 カラオケ	6
7	8 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:30~15:30 頃 ③伝統工芸 くみひも 組 紐	9 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 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	10 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 14:00~15:00 第33回卓球選手権	11 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~15:30 頃 園芸③ こころ菜園 トマト収穫祭	12 体操 10:00~買い出し 11:00~調理 係長の料理教室 【スパイシーカレー】 昼食会&掃除 参加費 300 円	13
14	15 海の日	16 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:30~14:30 頃 遠足スピノフ企画 古代の装飾品 勾玉 勉強会	17 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 まんだら 塗り絵 トランプ	18 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 頃 スケッチ会 夏を描こう! ゲーム	19 地活こころ閉所 【遠足】 1F 玄関 10:00 集合 (雨天決行)	20
21	22 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 13:10~16:00 室内 カラオケ	23 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 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 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~15:30 頃 夏の映画鑑賞会	25 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 頃 第6回 遠足プロジェクト 金銭管理 勉強会	26 SPECIAL 【特別企画】 陽だまり西駐車場 11:00~14:00 頃 なくなり次第終了	27
28	29 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300 円 出発 13:30~15:30 頃 (現地集合 13:50 頃) 外出図書館(車移動)	30 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~15:30 頃 ④伝統工芸 くみひも 組 紐	31 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」 13:30~14:30 SST ソーシャル・ スキルズ・トレーニング おしゃべり会	【昼食会】 当日参加 OK! 朝 10 時までに TEL 下さい。 メニューは、皆で相談の上決定♪こころ菜園で、すくすく育 っている新鮮野菜を収穫し、お料理に活用しています。 ●エプロン・三角巾・マスクをお忘れなく! ●10:00~買い出し/11:00 頃~調理開始 ●11時からの参加 OK です。できることから、少しづつ ご参加下さい。		

テニスサークル夏季休暇のお知らせ

熱中症対策のため、**秋までお休み**となります。



【ご注意】遠足当日 7/19(金)

地活こころを閉所します。ご了承くださいませ。ようお願いします



【警報発令時の対応について】

- 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。



7 月に入ると、台風が増えるだけでなく、近年は「記録的短時間大雨」や「線状降水帯」などのゲリラ豪雨により、大規模な水害が発生することもあります。日ごろから防災情報にアンテナをはり、リアルタイムに正しい情報を得ることが大切! テレビ・インターネット・SNS・エリアメール・緊急速報メールなどを利用し、天候情報をまめにチェックしましょう。



朝の新しい習慣はじめよう **「筋トレ スクワット」**

みんなでがんばったら続けられるワン

さる 5 月 29 日(水) 桜井市 高齢福祉課の保健師さんが地活「こころ」に来所くださり、「健康寿命」レクチャーと「フレイル」チェック&体力測定を実施して下さいました。この学びを実生活へと展開すべく、7 月から朝のプログラムに「筋トレ」をプラスします。まずは、手軽に始めることができる最強の筋トレ「スクワット」から♪ ぜひ一緒に始めませんか?

