

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**



連日の太陽が照りつける日々、気温が速いペースで上がり記録的な猛暑が続いています。こまめな水分補給、適度な塩分補給を心がけてください。顔がほてる、手足がしびれる、めまいや立ちくらみがする、足がすりやすくなる、軽い頭痛や腹痛、吐き気がしてくる、といった症状等々で異変を感じたら、すぐに涼しい所で休憩し、体温を下げる(脇の下や足の付け根など、太い血管が通る箇所を冷やす)ことが重要です。不要不急の外出は、できるだけ避けて、お互いに注意喚起の声をかけあいましょう。

今年も、奈良県障害者作品展(第53回)! 芸術の秋に向けて

合同作品ミーティングを実施します⇒日時:8月27日(水)13:30~14:30

※作品展への出品は一人一点です。個人作品・合同作品、どちらで創作するかをお選びください。
※今年も昨年に引き続き、開催会場が「芸術会館 美楽来」(生駒市) 1会場のみでの実施となります。
※公開期間: 令和7年11月27日(木)~12月4日(木) ※ただし12月1日(月)は休館日

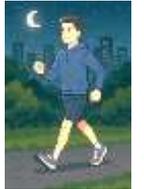
個人作品

合同作品

合同作品案の話し
合いをします♪



◆九十分ウォーキング



ひさしぶりに九十分、ウォーキングをした。早朝の四時から五時半まで。今日は深夜二時に目が覚め、すぐ寝間着のジャージを運動用のジャージに着換えた。起きた時は寝汗で冷え冷えとしてとにかく着換えたから、あえて洋服は出勤用で、とにかくジャージを着た。暗い夜空に星が点々と輝いていた。星を見上げるのを楽しみに九十分歩いた。

★メンバー記者: まつすん

◆最近、ぼちぼち



朝7時に起床し、サイクリングを楽しみながら大和神社に到着するのが10時半頃。風情を味わって歴史を感じながら、真っ黒に日焼けしてる。最近、小食になった。夏バテかもしれない。気をつけたいと思う。

★メンバー記者: T・F

◆ねつ話



三日前から、家のネコがいなくなりました。ノラネコに縄張りを取られたらしいです。なついてくれてかわいかったので、帰ってきてほしいです。

★メンバー記者: 柚子風呂マッチ

◆「fun」イベント



好きなイベントがあれば参加するのが楽しみです。初めてのバターゴルフ、楽しかったです。また、イベントの中で、体験してみたいです。

★メンバー記者: 洋

◆「ティーボール」しませんか?

「ソフトボール」のピッチングを省いた、シンプルなスポーツの「ティーボール」(「ティースタンド」に乗っているボールをゴルフのような要領でバットスイングして競う誰でも楽しめる)をやってみたくて、(走ったり、投げたりできなくてもバットを振ればオッケーです)。ルールは簡単で、野球やソフトボールのような危険なシーンも少ないので手軽で安全にかつ楽しくプレーできる「ティーボール」が気になった人、是非ご参加よろしくお願いします。

★メンバー記者: 一休



◆作品展に向けて



作品展に向けて、スケッチブックから、絵を選びました。絵は、時々気の向いた時に描いています。これからも楽しみながら続けていきたいです。

★メンバー記者: ドんちゃん

◆エアコンがぶくれた

7日2日深夜、突然エアコン室外機から異音が鳴り風が出なくなりました。それからというものの連日30~35℃の部屋で過ごすこととなり、夜も眠れず夏バテ状態。14日ようやく新しいエアコンと交換できた。少し昔のエアコンでは、最近の猛暑は想定外で対応できず、つづれやすいらしい。いまだ体調は戻らず。こんなことは初めてで、思考が停止したままだ。

★メンバー記者: Y

◆毎日来てます



「こころ」に朝一番からほとんど毎日来ているような気がしています。いつもスタッフの皆さんに助けられて生きているような気がします。毎日何を着ようかとか、体重計に乗ったりとか、主人の写真を毎日ながめたりして、お腹に肉がついてきたな~と思ったしながらいるんなことを考えて過ごしています。訪問看護師さんの手助けも本当に嬉しいものです。笑ったり泣いたり歌ったり絵を描いたり卓球したり忙しいですけど、毎日スタッフさんやメンバーさん達に助けられて生きている様な気がします。

★メンバー記者: みわちゃん

◆リベンジ

海の日の祭日に「陽だまり」に来た。もしかしたら閉まっているのかなと思いつつ3階まで来た。やっぱり閉まっていた残念だった。でも今日、もう一度地活こころに来てゆっくり過ごさせている。

★メンバー記者: トシくん

◆きれいでした



おふさ観音の風鈴と、藤原京の蓮の花です。みてください。

★メンバー記者: ひでい