

# 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

新年おめでとうございます。2026年も心と体を大切にしながら、その日々の中でふと“いいな”と思える瞬間がたくさん見つかりますように。一歩ずつ穩やかに進んでいける一年となりますよう願っております。本年もよろしく♪



## 恒例 初詣

## 大神神社

※小雨決行・荒天中止

1月15日(木) 10:00~14:00頃

- 場所: 大神神社 二の鳥居 現地で集合/解散
- 昼食: 近辺で外食(予定)
- 〆切: 前日までにお申し出ください。



※外食のお店は、参加の皆さんと話し合って決定します。昨年はにゅう麺や甘酒などを頂きました。(飲食費は各自負担)

## 迎春いろいろ「大会」

どしどしチャレンジして得意分野を見つけてね♪

● 6日(火)	ジェンガ大会
● 7日(水)	豆つかみ大会
● 8日(木)	握力測定大会
● 9日(金)	カラオケ大会
● 16日(金)	旅行すごろくゲーム大会
● 28日(水)	福笑いゲーム大会



今年は、例年5月頃の春の遠足を、ひと足早く2月に実施します！

【豪華コラボレーション】2月のキラキラ体験ワクワク冬の遠足ご案内



## サークス(奈良市内)



## 古都華いちごパフェ



※参考画像 HPより転載

●日程は2月中旬～下旬を予定しています。詳細が決まり次第ご案内します。

- サーカス会場は、暖房・トイレ完備の特設大型テントです。現地への移動手段は貸切バス(無料)です。
- 公演中には、照明が暗くなったり、光の演出や音楽が使われます。音に敏感な方は、耳栓やイヤーマフの持参をおすすめします。不安を感じた際は、必要に応じてスタッフが一時退席のサポートを行います。
- 田原本町 道の駅カフェ季節限定の人気メニュー「いちごパフェ」を予定していますが、事前予約ができません。売り切れの際は、別メニューのご案内になります。あらかじめご了承下さい。
- 今回は昼頃の出発を予定しています。(陽だまり集合 11:45頃) ※昼食は各自で済ませてからご参加ください。



※参考画像 HPより転載



◆ 正月の午年

★ メンバー記者! まちこ

飛行機に乗つて沖縄へ  
家族旅行に行つて来まし  
た。現地のライブ居酒屋  
で沖縄蛇皮線に合わせて  
息子が唄つたのが一番  
印象に残りました。

◆ ジャングリア沖縄

今年のクリスマスに向けて、今回は試験的に、イチゴを使った「ロールケーキ」を作つてみました。今回はじめ「ハンドミキサー」を使って、生クリームや卵白を泡立てました。僕はそれまでは「自分にそんなに器用で洒落たことが出来る人間ではない」という無意識の「思い込み」が有ったのですが、今回実行したところにより、その「無意識」を「意識化」でき、今後の暮らしにまたひとつ「新たな気づき」があり、希望が湧いて自信を付けていました。「今年の僕には怖いものはない」と (by 「横原敬之」の「冬がはじまるよ」)

◆「ハンドミキサー」に初挑戦。



ひでこ

安倍文殊院

花のパンジー見て  
ください。