

2026年2月号 No.139

# 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



厳しい寒さが続き、外気の冷たさに思わず肩に力が入ってしまう時期ですね。一方で、梅のつぼみがほころび始めたり、日が少しずつ長くなったりと、季節の移ろいも感じられます。体を冷やさない工夫や乾燥対策をしながら、どうぞ心のゆとりを大切にお過ごしください。♪

「地活こころ」史上初♪ふゆのワクワク遠足ですよ～

## 2/20(金)「冬の遠足」出発進行！

限定  
期間

サーカス (奈良市内)

&

限定  
季節

古都華いちごパフェ



●集合：陽だまり1階玄関 11:40 集合

昼食を済ませてからご参加ください。

地活は11:30以降、閉所となります。

●費用：合計 約3,000円前後 (詳細はお問合せ下さい)

●手段：貸切りバスで移動

●解散：陽だまり1階玄関 17:30頃

【雨天決行・荒天中止】



●申し込み締め切り 1/30 (金)

お気持ちが決まりましたら、早めにお知らせいただくと助かります♪また、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。もし、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。

### SCHEDULE

・11:50 陽だまりバスで出発



↓ 13:30 ①サーカス奈良公演 in 平城宮跡歴史公園

↓ 15:40頃 ②道の駅レスティ唐古・鍵「からこカフェ」

◆参考メニュー (税込価格)

・「贅沢いちごパフェ極」1,750円

・「いちごサンデー」880円

・「いちごサンド」500円

・「いちごケーキ」300円

事前予約ができません。売り切れの際は別のメニューでのご案内になります。ご了承下さい。



↓ 17:30頃 陽だまり着 解散

◆交通状況次第で到着時刻が前後する可能性があります。

★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner



にそうめんレシビのレポートリーを増やしていきたいと思っています。(今年の「令和の米騒動」のなかで、そうめんなどの「麺類」が改めて注目されるようになり、僕は「三輪そうめん! ファイト!」と密かに、「三輪そうめん」を応援しています。)

★メンバー記者: 一休

◆「三輪そうめん」で「うどん」。

今日は初めて「ビビン麺」に挑戦していました。

コチュジャン、酢、砂糖やごま油、すりおろしニンニクなどをボウルに投入して、茹で上がったそうめん、細切りにしたキュウリや、角切りにしたチャーシュー、最後の仕上げに煎りゴマを加えて、完成しました。

僕が生まれたこの桜井市の「三輪そうめん」を使って完成させた、この一品は、今後の食卓に頻出させて、それを機



★メンバー記者: いる

家族で温泉に行きました。行く前は、不気味な山やと思ったけど、温泉に入って満足だった。

★メンバー記者: きみたん

◆年末年始



★メンバー記者: ひでこ

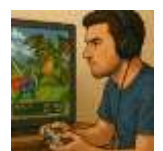
初詣、行きました。みてください。

★メンバー記者: まさつち

◆梅

公園に梅の木があります。もう桃色のつぼみがついています。夏前には実になります。

◆テレビゲーム



今年は、ファイナルファンタジーVIIリメイク3作目の情報や、「ドラゴンクエスト」シリーズの新作

情報が発表されるので、いい一年になりそうです。