

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、好きな時に帰ってOKです

小さな虫やかわいらしい花草が顔を出し始めました。春の始まりは、意外と疲れが溜まりやすい時期でもあります。「今日はどんな気分かな?」「体調はどうか?」と、ご自身の心と体にそっと耳を傾けながら「マイペース」を意識して過ごしましょう♪

朝活お花見

はじまります~♪

お花見 Spot

大和川の早咲き「河津桜」

早くて長く咲く桜! つくしもニヨキ!ニヨキ!

三輪恵比須神社「しだれ桜」

立派な枝垂れ桜。今年も会いに行きます♪

金屋河川敷公園

提灯も並ぶ長い桜のトンネルをくぐろう~

栗原川沿い桜

あたり一面を桜色に見事に染め上げます。

3月・4月は「朝活」散歩プログラム!

(火)・(水)・(木)の午前中

ご近所の春爛漫を満喫しましょ♪

● 終了後のティータイム

● お花撮影のコツ伝授

当日の参加者と、天候の様子をみながら、行き先を相談して決めます

【雨天中止】

10:30 集合 所要時間30~60分



早春の絵本原画展

明日香村 万葉文化館♪

① 3/13日(金) / ② 19日(木)

- 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)



「特別展「隙あらば猫」 町田尚子絵本原画展」

「描かれた猫たちは、毛並みから仕草、表情まで緻密に表現され、猫と暮らす町田の観察眼の鋭さ、そして猫を慈しむ眼差しが感じられます。『ネコツメのよる』『なまえのないねこ』『ねこはるすばん』などの代表作をはじめ、デビュー作から最新作までの絵本原画や、ラフスケッチなどの貴重な制作資料を含めた約280点を紹介。」(サイトより引用)

●観覧料:1,000円 福祉手帳持参で無料

●13:30~「陽だまり」戻り予定 16:00 頃

●必切 両日ともに 当日の一週間前



◆編み物

毛糸がからまって、なかなかほどけなくて困っていたけれど、メンバーさんの中で手伝ってくれる親切な人がいて助かったけれど、それでも手強く、最終は先生に手伝ってもらい、やっとほどけました。やれやれ。真っ白の毛糸で、ゴールデンウィークまでに帽子を完成させます。

★メンバー記者:メルモ



◆遺跡
国指定史跡の安倍寺瓦窯です。
★メンバー記者:ひでこ

◆春の神様

もうすぐ春の神様がやって来る。
みんなを優しく暖めてくれる。
みんなを優しく起こしてくれる。
僕もそろそろ起きてみよう。
また眠らなくなった。
寝ればいいのだから。

★メンバー記者:ナカ

◆楽しみの遠足

こころさんでは、色々楽しみにしている行動があるけれど、一番の楽しみは遠足です。これを楽しみに生きています。特に、サーカスは初めて観るので楽しみにしています。空中ブランコ、興味津々です。

★メンバー記者:さと子

◆ダイエット

絵馬に書いた「やせる」という目標のために、間食を控えようかな。
たまにお菓子を食べたりするけれど... 1年間で8キロ減量が目標です。

★メンバー記者:まさこ

◆「日常の中」での「非日常」メニューの「タンドリーチキン」。

今日はお母さんが趣味にしている「パードウオッチング」へ朝から外出する予定だったので、僕はまたお母さんに「タンドリーチキン」などを入れた弁当(他にも昨日から仕込んでおいた「味付玉子」や「小松菜のナルム」も弁当箱に詰めて)を作ってお母さんが出掛けて行った後、僕も「日常の中」での、「非日常」感を味わうために、僕の今日のお昼ご飯も、僕のお母さんの弁当とほぼ同じ、「タンドリーチキン」にして、ゆっくりと「ひとり時間」を過ごしていました。

★メンバー記者:一休

◆おしゃべり会

今の自分の気分とか、モヤモヤを言葉にして外に出すことで、ちょっと心が軽くなるから不思議だな。

★メンバー記者:つくつく