

# 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**

ようやく梅雨が明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。8月の「こころ」はいつもとちょっと違う夏のスペシャルプログラムがいっぱい♪自分のペースを大切にしながら無理せず楽しく今年の夏を満喫しましょう。

## 8月 レギュラープログラム Topic

※1カ月プログラム表一覧は、裏面に掲載しています

|                  |  |
|------------------|--|
| 8/6(火)           | <b>13:30~ 生活の質UP!セミナー第8弾</b><br>日常の安全を守るためにできること、夏だから気をつけたい具体的な防犯対策を勉強しましょう。 |
| 8/7(水)・<br>14(水) | <b>13:30~ DVD観賞会</b><br>久しぶりのDVD観賞会です♪涼しい場所で「感動&リラックス&くつろぎ」で夏バテ防止♪           |
| 8/9<br>(金)       | <b>13:00~ 読み聞かせ</b><br>夏の午後のひとつときに、ボランティアさんによる絵本読み聞かせです。今月はどんなお話かな〜?♪(^.^)   |
| 8/28<br>(水)      | <b>13:30~ 第2回卓球選手権大会</b><br>「出たいけど日程が合わない」の声にお応えして、今月は水曜日の開催です!ふるってご参加下さい。   |

### 第1弾 夏スペシャル



8月20日(火)

納涼盆踊り  
かき氷 (30円)



こころのフロアで、ワイワイ盆踊り♪

### ご報告 遠足へ行って来ました!

当日の6月28日(金)前日に令和最初の台風3号が発生!しかし危ぶまれたお天気も当日は奇跡的に回復!総勢14名で給食センター&うだ・アニマルパークを楽しんできました。



●給食センターでは、職員さんのお話し&DVD視聴で、安全で衛生的な調理環境を説明して頂き、衛生管理に配慮した驚きのシステムに感動しきりでした。もちろん給食(G20大阪サミットにちなむスペシャルメニュー!)も美味しく頂き大満足♪(^.^)

●うだ・アニマルパークでは豊かな自然の中、のんびり幸せそうに過ごす動物たち(ウシ・ひつじ・ヤギ・ポニー・ウマ・ウサギ・ハムスター etc.)に、エサをあげたり写真を撮ったりしながら、動物とのふれあいを満喫。さらに帰路途中、道の駅の足湯で一日の疲れを癒しました。



### 第2弾 夏スペシャル

8月毎週(木)計5回実施

納涼カラオケ

夏に歌いたいカラオケソング  
大募集中!♪



ニックネームで、フロアの掲示板に書き込んでね。



通常の第2水曜日のカラオケはありません。ご注意ください。

| 日                          | 月  | 火                         | 水                          | 木                          | 金                    | 土  |
|----------------------------|----|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|----|
|                            |    |                           |                            | 1                          | 2                    | 8  |
|                            |    |                           |                            | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | 昼食会<br>10:00~13:00   |    |
|                            |    |                           |                            | 室内カラオケ<br>13:00~16:00      |                      |    |
| 4                          | 5  | 6                         | 7                          | 8                          | 9                    | 10 |
| ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 |    | 昼食会<br>10:00~13:00        | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | 昼食会<br>10:00~13:00   |    |
|                            |    | 生活の質UPセミナー<br>13:30~14:30 | DVD観賞<br>13:30~15:30       | 室内カラオケ<br>13:00~16:00      | 読み聞かせ<br>13:00~14:00 |    |
| 11                         | 12 | 13                        | 14                         | 15                         | 16                   | 17 |
| ご注意：13日（火）は、<br>昼食会ありません   |    | 盆踊り飾りつけ 創作<br>13:30~14:30 | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | 昼食会<br>10:00~13:00   |    |
|                            |    |                           | DVD観賞<br>13:30~15:30       | 室内カラオケ<br>13:00~16:00      |                      |    |
| 18                         | 19 | 20                        | 21                         | 22                         | 23                   | 24 |
| ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 |    | 昼食会<br>10:00~13:00        | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | 昼食会<br>10:00~13:00   |    |
|                            |    | 室内 盆踊り&かき氷<br>13:30~14:30 | 編み物<br>13:00~15:00         | 室内カラオケ<br>13:00~16:00      |                      |    |
| 25                         | 26 | 27                        | 28                         | 29                         | 30                   | 31 |
| ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 |    | 昼食会<br>10:00~13:00        | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | ラジオ体操/卓球/創作<br>10:00~11:00 | 昼食会<br>10:00~13:00   |    |
|                            |    | 1分間トーク<br>13:30~14:30     | 第2回 卓球選手権大会<br>13:30~15:30 | 室内カラオケ<br>13:00~16:00      |                      |    |

### 【昼食会】毎週 火・金

・時 間：10:00~13:00 頃 ・参加費：300円（材料費）・持参品：三角巾・エプロン・マスク  
 当日参加OK！朝10時までに「こころ」に来所下さい。お待ちしております。



ご注意：8月13日（火）は、昼食会はありません。

### ※プログラムの参加・不参加は自由です。

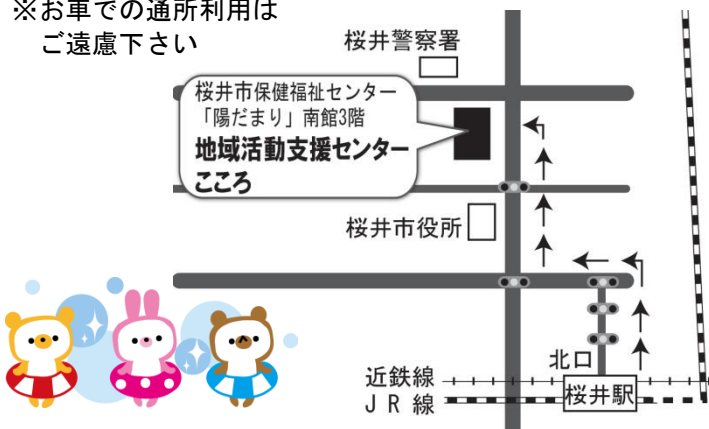
地活「こころ」の空間で、仲間同士マナーを守りながら、ご自分のペースを大切に、ゆったり過ごして下さいね。

### ※貴重品・私物の管理について

自分の荷物や小物類、貴重品は自己管理をお願いします。室内ロッカーを完備していますのでご利用ください。



※お車での通所利用は  
ご遠慮下さい



奈良交通 北西循環線時刻表(コミュニティバス)

| 循環路線（北西）    | 毎日運行  |       |       |       |       |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 桜井駅北口       | 10:02 | 11:32 | 13:02 | 14:32 | 16:02 |
| 粟殿口         | 10:03 | 11:33 | 13:03 | 14:33 | 16:03 |
| 桜井市役所       | 10:05 | 11:35 | 13:05 | 14:35 | 16:05 |
| 桜井市保健福祉センター | 10:06 | 11:36 | 13:06 | 14:36 | 16:06 |

奈良交通（天理桜井線） 反対側路線(車線)のバス停

|                               |       |       |       |       |       |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 奈良交通(天理桜井線)(桜井市保健福祉センターからの乗車) |       |       |       |       |       |
| 桜井市保健福祉センター                   | 11:43 | 13:05 | 14:16 | 15:50 | 17:05 |

## 【お知らせ】9月「秋からスタート」

どんな状況であっても、自分らしく  
生きるためにできることがあります。

# WRAP クラス

(元気回復行動プラン)

## 始まります



ラップ WRAP (元気回復行動プラン) は、自分で作る自分のためのリカバリープラン。自身も精神障がいを持つメアリー・エレン・コーブランド氏を中心に作られたセルフヘルプツールで、現在、世界中で活用されています。