



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**

2019年5月1日いよいよ平成から令和へ。桜の花が散って新緑や若葉が輝く季節が始まります。夏の兆しの暑さも感じるようになるなど、引き続き日々の変化が多い時期です。自分のペースを大切に体調管理していきましょう。



5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

5/10 (金)	13:00~ 絵本の読み聞かせ 感性を豊かにし想像力を育む絵本の世界！ボランティアさんの朗読に耳を澄まし「物語」の時間を味わおう
5/14 (火)	13:30~ 生活の質UP！セミナー第5弾 衣食住のあれこれしっかり学んで日常の質をアップしましょう！ 今月は「覚えておきたい料理の基本」
5/16 (木)	13:00~カンタン！やみつきクッキーを焼こう ご自宅でも気軽に焼ける「お持ち帰りレシピ付き」ですよ~♪くれぐれもやみつきにご注意(材料費150円)
5/29 (水)	13:00~編み物教室 じっくり丁寧なマンツーマン指導 心理学的にもとても良い影響を及ぼすことが分かっている編み物。手先に集中することで、気持ちが落ち着きリラックス効果が期待できます。ストレス発散にも効果的！(材料と道具：希望作品ごとに各自で用意)
5/30 (木)	13:30~ 第2回 遠足ミーティング ユニークな候補場所が目白押しだった第1回ミーティング。その後、熟考を重ねた最終候補地が明らかに！
5/31 (金)	13:30~ SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング) 社会でほかの人と関わりながら生きていくために欠かせないスキルを、ロールプレイを取り入れながら学びます。初めての方もお気軽にご参加ください。

詳しくはスタッフまで！



陽だまりフェスタ 準備・当日お手伝い募集中！

桜井市保健福祉センター「陽だまり」にて開催される**陽だまりフェスタ**

5/26(日) 10:00~14:00

地活こころからの取り組みとして

- メンバーさんの展示用手づくり作品を募集しています！
手芸作品・絵画・立体物・写真・習字 等々
- こころフロア飾り付けお手伝いを募集しています！
楽しい雰囲気醸し出すインテリアアイデアと一緒に形にして下さる方お待ちしております。
- 当日5/26(日)会場で過ごして下さるメンバーさん大歓迎！
来場者と一緒に歌ったりスポーツやゲームで遊んだり♪



2019年**最近の実施プログラム**からピックアップで、

ご報告



「平成」最後のお花見！

三輪のえべっさん「恵比須神社」の枝垂れ桜を見に来ました。

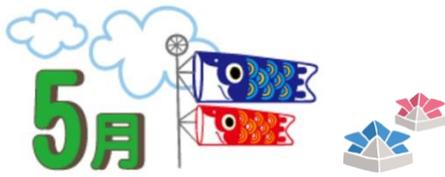


境内には、見事な枝垂れ桜が満開に咲き誇っていました。また近辺の趣のある古い街並を、皆でゆっくり散歩しながらほっこり心が和むひとときでした。

【SST】(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)



- 「人間関係のほど良い距離の保ち方」をテーマに「近い・遠いだけじゃない、ほど良い距離感って何だろう？」体験談や多様な視点の意見が飛び交いました。
- 「初対面のご挨拶」の場面を想定し、役割を演じながら望ましい言動や立ち振る舞いについてロールプレイで学習しました。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
※4月27日(土)～5月6日(月) 地域活動支援センター「こころ」は閉所となります						
5	6	7	8	9	10	11
		昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
		陽だまりフェスタ準備 13:00～	室内カラオケ 13:00～16:00	室内カラオケ 13:00～16:00	読み聞かせ 13:00～14:00	
12	13	14	15	16	17	18
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
	陽だまりフェスタ準備 13:00～	生活の質UPセミナー 13:30～14:30	陽だまりフェスタ準備 13:00～	お菓子づくり 13:00～14:30	陽だまりフェスタ準備 13:00～	
19	20	21	22	23	24	25
	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
	陽だまりフェスタ準備 13:00～	1分間トーク 13:30～14:30	陽だまりフェスタ準備 13:00～	陽だまりフェスタ準備 13:00～	陽だまりフェスタ準備 13:00～	
26	27	28	29	30	31	
★ 陽だまり フェスタ ★	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	ラジオ体操／卓球／創作 10:00～11:00	昼食会 10:00～13:00	
		○×クイズ大会 13:30～14:30	編み物 13:00～14:30	第2回遠足ミーティング 13:30～	S S T 13:30～14:30	



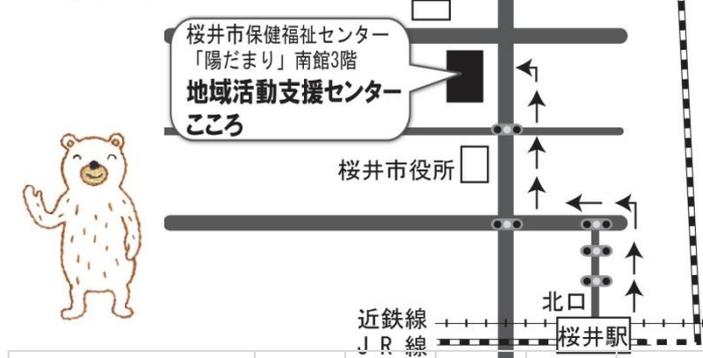
【昼食会】毎週 火・金
 ・時 間：10:00～13:00 頃 ・参加費：300 円（材料費）・持参品：三角巾・エプロン・マスク
当日参加 OK！朝 10 時まで「こころ」に来所下さい。お待ちしております。

※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

【徒歩でお越しの場合】
 ・桜井駅下車(北口から徒歩約20分)
 桜井駅(北口)より、北へ直進、3つ目交差点(御簾歯科)を左折、次の桜井市中央公民館前信号交差点を右折し直進。桜井市役所の前を過ぎ、直進すると前方左手に桜井市保健福祉センター「陽だまり」があり、3階に地域活動支援センター「こころ」があります。

【バスでお越しの場合】
 ・奈良交通(桜井市コミュニティバス)
 「桜井駅北口」⇒「桜井循環路線北西」に乗車し「桜井市保健福祉センター前」で下車します。
 バス停桜井駅北口→粟殿口→桜井市役所→桜井市保健福祉センターで下車します。
 桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階
 * 反対側の路線(車線)のバス停(桜井市保健福祉センター)からも、奈良交通のバスに乗車できます。粟殿口を経由して桜井駅北口へ着きます。
 写真付きの手帳をお持ちの方は(半額 100 円)