

2024年11月号 No.124

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**

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ秋の深まりを感じる頃となりました。「こころ」から眺める田園も、すっかり稲刈りを終え、イチヨウの黄葉が美しいです。年末に向けて恒例イベントの準備にワクワク感が高まります♪



第52回 奈良県障害者作品展

「こころ」から23名のメンバーさんが出品されました♪

期間：11/27 (水) ~ 12/4 (水)

時間：10~17時 【入場無料】

(※11/27は13~17時・12/2休館・12/4は10~12時)

場所：奈良県生駒市 **芸術会館 美楽来**

生駒市西松ヶ丘2-20 → 近鉄奈良線生駒駅から徒歩約8分



「奈良県みんなでたのしむ大芸術祭」の一環です♪



地活「こころ」からの鑑賞会プログラムは、実施しませんが、可能な方は、ぜひ各自で現地へ足をお運びください。

参加種目 → 絵画、写真、書道、工芸、手芸、文芸(エッセイ、短歌、俳句、川柳)、コンピュータータイポアート

オムライス

11月8日(金) × 切6日(水)

すっかりおなじみ、調理師免許を持つ地域福祉係 係長のお料理教室!



★ご要望にお応えして再びのオムライス♪★

- 簡単&感動の美しい包み方で、あなたもプロ級に!
- 参加費：300円 ■ 10:00~食材買い出し
- 11:00~調理(11:00からの参加でもOK!です)
- 持ち物 → マスク・エプロン・三角巾

メンバー記者 corner



名月

📷 写真家
Hideko

まるい月の中にウサギさんが、見えるかな。眺めてください。

★メンバー記者: さよ
🌙 **よう眠りたい**
夜9時には、寝たい。私は月曜だけの人。



★メンバー記者: まっすん

? **ロゴステイック**
散歩しているとコスモスや朝顔が咲いていてとても心が和む。文章を書かない人が生きているのは「関係妄想的全体主義」だ。私の英語の先生は悪魔に魂を売ったらしくチャットGPTで小説を書き始めた。怠けるのも毎度毎度となると気持ち良くない。緊張と緩和。
英検3級は取れるのだろうか。「オレの住所に五万円を送れ!」これで静かになった。

★メンバー記者: KKK



🚄 **遠足**

特急「しまかぜ」に乗って、鳥羽まで遠足に行ってきました。久しぶりに海を見ることができて、水族館にも行けたので、とても楽しかったです。



🚢 **鳥羽へGO!**

★メンバー記者: ハスミン
待ちに待った遠足。「しまかぜ」乗って、お弁当食べて、いざ鳥羽水族館へ。普段、中々見られない海や動物達に出会えて最高の思い出作りが出来ました。ありがとう鳥羽!

★メンバー記者: キヨP



☀ **ビッグ幡 in 薬師寺**

薬師寺に行ってきた。去年受賞した作品が、東大寺同様、またビッグ幡として、よみがえり高々とはためいていました。描いた甲斐があり、とても良かったです。



🐋 **水族館**

★メンバー記者: T.F
この前、遠足に行きました。とても楽しかったです。ジュゴンがとても大きかったです。また遠足に行きたいです。お土産に、特急「しまかぜ」のバスタオルを買いました。愛用品です。

日	月	火	水	木	金	土		
		<p>【昼食会】当日参加OK！朝 10 時までに TEL 下さい。</p> <p>●エプロン・三角巾・マスクをお忘れなく！ ●10:00～買い出し/11:00 頃～開始 ●11時からの参加でも大丈夫。できることから、気軽にご参加下さい。(*^*)v</p> <p>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。</p>				1	<p>10:00～13:30 昼食会 & 掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30～14:30 頃 第 2 回 Xmas 実行委員会</p>	2
3	4	5	6	7	8	9		
	「文化の日」 振替休日	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～15:30 頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>NEW みんなで ジグソーパズル</p> <p>Xmas 準備 紙吹雪つくろう会</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～14:30 スケッチ会</p> <p>15:00 頃 トランプ</p>	<p>10:00～13:30 頃 係長のお料理作り 【オムライス】 昼食会 & 掃除 参加費 300 円</p>			
10	11	12	13	14	15	16		
	<p>10:00～13:30 昼食会 & 掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30～14:30 頃 妖精ダンサーズ MTG (ミーティング) レッスン</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～14:30 SST ソーシャル・スキル・ トレーニング</p> <p>14:30～お茶会</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～14:30 まんだら 塗り絵</p> <p>Xmas 準備 紙吹雪つくろう会</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:10～16:00 室内 カラオケ</p>	<p>10:00～13:30 昼食会 & 掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30～14:30 地活こころの 案内パネル作成 11/30「市民ふれあい福祉まつり」 展示用 (図書館にて開催)</p>			
17	18	19	20	21	22	23		
	<p>10:00～13:10 昼食会 参加費 300 円</p> <p>13:10～16:00 室内 カラオケ</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～15:30 頃 ボランティアさん 編み物 お教室 ・当日参加 OK ・初心者歓迎</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～14:30 地活こころの 案内パネル作成 (市ふれ福祉まつり 展示用)</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>NEW みんなで ジグソーパズル</p> <p>Xmas 準備 紙吹雪つくろう会</p>	<p>10:00～13:30 昼食会 & 掃除 参加費 300 円</p> <p>13:30～14:30 秋の川柳と お茶会</p> <p>伝統工芸 組紐 (くみひも)</p>			
24	25	26	27	28	29	30		
	<p>10:00～13:30 昼食会 & 掃除 参加費 300 円</p> <p>出発 13:30～15:30 頃 (現地集合 13:50 頃) 外出図書館 (車移動)</p>	<p>障害者作品展 搬入 (生駒市 芸術会館美楽来) ※遠方のため スタッフのみで 対応します。</p> <p>Xmas 準備 ツリー飾り付け♪</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:30～14:30 第 37 回卓球選手権</p>	<p>ラジオ体操 朝の集い 筋トレ「スクワット」</p> <p>13:00～15:30 頃 外出テニス サークル (雨天中止)</p>	<p>10:00～13:10 昼食会 参加費 300 円</p> <p>13:30～15:30 地活こころの 案内パネル設置 外出図書館 (車移動)</p>	市民ふれあい福祉まつり (図書館にて)		

クリスマス会 参加者 & 出演者 大募集中～

① 12月13日(金)13:30～15:30 頃

② 12月16日(月)13:30～15:30 頃

●会費：500 円(クリスマスケーキ・おやつ・飲み物・プレゼント 付き)
※ケーキ・お菓子・飲み物・プレゼント等々が不要の方は、参加費無料です。
その旨スタッフまでお申し出ください。

★★★★★出演者募集中★★★★★

オンステージ出し物
歌・演奏・手品・トーク
・朗読、等々
お気軽にスタッフまで♪


ご都合の合う
日で参加
してね



NEW ジグソーパズル コーナー

たくさんのジグソーパズル、ご寄付頂きました。ありがとうございます！

ピースがパチっ！ピタっ！と埋まっていく！
みんなで完成させるジグソーパズル、
おしゃべりしながらのんびりパズル時間♪



クリスマス会出演予定
妖精ダンサーズ募集は締切ました

メンバーさん・局長・スタッフ、
こころを一つにして！

理想となる動きを求めて、工夫を凝らし、
猛レッスンの日々です。
Xmas 当日にご期待ください！

