

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

暖秋から一転、季節が進みはじまりました。気象庁の3か月予報では12月~2月と寒さが厳しい冬になる傾向とのこと。年末年始に向かって冬が本格化する前に冬物の衣類や暖房の準備等々しっかり冬支度を進めましょう。

大募集! クリスマス会の演目を受け付けています!

妖精ダンサーズ・ウクレレ&カリンバ演奏・恒例みんなで踊ろう(ダンシングヒーロー/世界にひとつだけの花)・「レインボー族」による夢のデュエット・地活「こころ」思い出ムービー上映・「カジまん握力測定大会」他にもいろいろ♪

Merry Christmas

2回実施します~♪

クリスマス会 参加者募集中

ご都合の合う日で参加してね

出演者も募集中!

(歌・演奏・手品・ダンス・

トーク・朗読、等々 一年の締めくくり Let's try!)

① 12月13日(金) 13:30~15:30頃

② 12月16日(月) 13:30~15:30頃

● 場所：地域活動支援センターこころフロア

● 会費：500円(ケーキ・おやつ・飲み物・プレゼント)

● 締め切り：12月2日(月)

両日の参加もOK
その場合の参加費は、2回分となります

締め切り後は、ケーキ&おやつ調達の関係上、キャンセルでの返金はできません。ご了承下さい。ケーキ・おやつ・プレゼントが不要な方はご相談ください。

【昼食の用意はありません。済ませてからご参加下さい】

おでん

「採れたて新鮮大根」を

ふんだんに使った「おでん」

● 参加費：300円

● 日時：12月20日(金) 10時頃~ 11時からの参加もOK♪

● 持参品：エプロン・マスク・三角巾



家庭料理でもあり、テイクアウトでも人気!かと思えば高級日本料理店のメニューにもなるという奥が深い和食「おでん」に挑戦。新鮮お野菜で、美味しさ倍増(*。*)/

メンバー記者 corner

【かうどん】

- ・お餅2つ
- ・かきあげ
- ・わかめ
- ・ゆず
- ・かまぼこ



※粉末うどんスープで、手軽にできます。お盆に乗せ、一味をかけて、いただきます。

★メンバー記者: 一休★

昔から温かいうどんやそばに餅を入れるのが僕のことです。何気ない食事に餅を入れるだけで「世界が変わる」まではいかなくとも、やっぱりテンションは上がります。腹持ちも良いので、何かひと仕事する前に食べる「勝負メシ」といったところです。

お餅



冬

今年1月に書いた「年間やりたいことリスト」を見返している。あと一か月、ラストスパートで、粘ってみるか...

★メンバー記者: 寒がり★



箱

書いた紙を私はよくダンボール箱のなかにいれておく。原稿用紙によく文章を書くのでダンボール箱のなかにはいっぱいになる。そのダンボールを私は腹が立ったときに蹴飛ばすのだが。ダンボール箱はサンドバック代わりに使っている。自分の考えを自分で蹴飛ばしているのだから世話はない。

★メンバー記者: まつすん★



サッカー観戦

先月、お父さんとサッカーの試合を観に行った。応援できて良かった。頑張れ、日本! 会場で食べた500円唐揚げもおいしかった。

★メンバー記者: take★

	月	火	水	木	金	土
1	2 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:10~16:00 室内 カラオケ	3 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 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	4 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 障害者作品展搬出 芸術会館美楽来 ※遠方のためスタッフのみ で対応します。 トランプ・ゲーム	5 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~16:00頃 第3回 Xmas 実行委員会 プレゼント買い物 カード作り 色々	6 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:30~14:30 初秋の川柳と お茶会 妖精ダンサーズ練習	7
8	9 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 13:30~14:00 「奈良県障害者 作品展」振り返り ミーティング 妖精ダンサーズ練習	10 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~ クリスマス会 準備&リハーサル ハンドメイド ミサンガ 他	11 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~ クリスマス会 準備&リハーサル ハンドメイド ミサンガ 他	12 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~ クリスマス会 準備&リハーサル ハンドメイド ミサンガ 他	13 13:30~15:30頃 クリスマス会 参加費 500円	14
15	16 13:30~15:30頃 クリスマス会 参加費 500円	17 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 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	18 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:10~16:00 室内 カラオケ	19 ラジオ体操 朝の集い 13:00~15:30頃 テニスサークル 参加費コートレン タル料として 150円 (雨天中止)	20 ラジオ体操 朝の集い 10:00~15:30頃 おでん昼食会 & 忘年会 参加費 300円	21
22	23 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円 出発 13:30~15:30頃 ※現地集合 13:50頃 外出図書館 (車移動)	24 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~14:30 第38回卓球選手権 15:00~伝統工芸 組紐 (くみひも)	25 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~14:30 お掃除勉強会 15:00~ 人生ゲーム	26 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~15:30 大掃除 & お汁粉	27 ラジオ体操 朝の集い 筋トレ 13:30~年末 おしゃべり会 14:30~伝統工芸 組紐 (くみひも)	28
29	30	31				

年末は12月27日(金)まで、年始は1月6日(月)から開所です

クリスマス、大晦日、お正月と一年で一番イベントが多い時期です。「普段と違う」日常に、生活リズムが乱れたり、孤独感が大きくなったりと「実はこの時期が苦手」だと話されるメンバーさんも少なくありません。また、年明けから乱れた生活を取り戻すために苦勞される方も多いです。新たな年を、気持ちよくスタートできるように、いつも以上に食事・睡眠・運動を大切に生活リズムを意識して、お過ごしください。



編み物
毎月第1・3(火)
定期開催中♪

3日(火)・17日(火) 当日参加OK
編み物講師ボランティアさんが、丁寧にご指導くださいます♪

- 費用: まずは無料でチャレンジ
- 時間: 13:30 ~ 15:30

アニメ映画「君の名は。」でもお馴染みの「くみひも」
伝統工芸 **くみひも**
組紐

お正月に自慢しよう♪
気になった方、是非一緒にいかがですか~

参加費: 体験&練習は、無料
※練習の糸は「毛糸」を使用して頂きます。本格的な「絹糸」を使用される場合は、材料費を申し受けます。

ジグソーパズル
ご寄付頂きました!
ますます充実♪パズルコーナー

タッキーさん、ありがとうございます!
m()m



9日(月)13:30~

たくさんのメンバーさんが出品くださった「奈良県障害者作品展」振り返りミーティングを実施します。会場の様子のお写真で臨場感を味わってください。