

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

明けましておめでとうございます。皆さま、年末年始はどのようにすごされているでしょうか。健康管理に気をつけながら、冷えた空気でシャキッと、気持ちも新たに一年をスタート！2025年もどうぞ宜しくお願いします。



恒例 初詣 大神神社

※小雨決行・荒天中止

1月16日(木) 10:00~14:00頃

- 場所：大神神社 二の鳥居 現地で集合/解散
- 昼食：近辺で外食(予定)
- 切：前日までに申し出ください。

※外食のお店は、参加の皆さんと話し合って決定します。昨年にはゆう麺や甘酒などを頂きました。(飲食費は各自負担)



1/10(金)



10:00頃~ ぜんざい

【参加費 200円】当日参加OK
ゆであずき缶で簡単！ほっこりぜんざいで温まりましょう♪
朝10時までに来所か TEL 下さい。
※「ぜんざい」のみです。
昼食はつきません。
※食後の休憩後、皆で15分程度のお掃除タイムあります。

1/30(木)

参加費 150円
(テニスコートレンタル代)

13:00~15:30頃
テニスサークル

寒さに負けず第14回、参加者募集中♪
※雨天・雨上がりは中止。お問合せ下さい。

迎春 いろいろ「大会」特集

得意分野で、どしどしチャレンジ！
すべての大会に賞状&ささやかな景品がつきますヨ



challenge

● 7日(火)	ジェンガ大会
● 8日(水)	豆つかみ大会
● 9日(木)	握力測定大会
● 10日(月)	福笑いゲーム大会
● 17日(金)	旅行すごろくゲーム
● 20日(月)	カラオケ大会

challenge



外食&映画館

- 日時：2月4日(火)朝10:00 JR 桜井駅改札口集合
- 場所：TOHO シネマズ橿原 (橿原アルル)
- 映画：参加者同士で相談。現在の候補【推しの子】【モアナと伝説の海2】等々
- 昼食：橿原アルルフードコート
- 予算：目安 3,000円
内訳→ 交通費 420円
(JR 桜井駅⇄金橋駅 往復)
映画鑑賞料金→福祉手帳持参で1,000円
昼食→1,000円前後 JR 桜井駅集合&解散
- 切：前日までに参加表にご記入もしくは、TEL 下さい。



★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★

とかけ 蜥蜴怖い

姪っ子が今2歳なんですけど弟に連れられて私の家に来た。爺と婆に会うためなんだが私の部屋の電灯の紐で遊んでいたらしい。私の部屋にはゴジラのフィギュア人形が飾ってあるのだが、姪っ子はそれを見て「蜥蜴怖い」と一言。「小っちゃなん何で蜥蜴部屋に飾ってんの」と言う姪っ子に放射能とか怪獣とかよう説明せえへんだ。「うーん蜥蜴やなあ。」

★メンバー記者：まつすん

ジグソーパズル

最近、ジグソーパズルにはまっています。時間はかかりますが、少しずつ出来上がっていくと面白いです。でも、まだまだ時間がかかりそうです。出来上がるのを楽しみにしています。

★メンバー記者：K・K

運動

テニスが「寒いからどうかな」って言われていたけれど、することになった。運動は、一年中必要です。寒いときも暑いときも共にやりましょう。寒いときはこけるのが心配！とか暑いときは熱中症が心配とかあるけれど

★メンバー記者：きみたん

天王寺動物園

名前が変わってるクマ。「ドリル」と思う。お尻、青いです。

★写真家：ヒビコ

1月

月 火 水 木 金 土

1 2 3 4

地活「こころ」は年始 1月6日(月) から開所です

5	6 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	7 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	8 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	9 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	10 10:00~13:30 「ぜんざい」 参加費 200円	11
書き初め week・書き初め week・書き初め week・書き初め week・書き初め week・書き初め week・書き初め week						
	「書き初め」 week スタート♪	13:30~14:30 ジェンガ大会	13:30~14:30 豆つかみ大会	13:30~14:30 握力測定大会	13:30~14:30 福笑いゲーム 大会	
12	13 「成人の日」	14 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	15 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	16 10:00~14:00頃 初詣・外食 現地集合&解散 初詣 ※各自で実費負担	17 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円	18
		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	出発 13:30~15:30頃 ※現地集合 13:50頃 外出図書館 (車移動)		13:30~14:30 旅行すごろく ゲーム 大会	
19	20 10:00~13:00 昼食会 参加費 300円	21 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	22 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	23 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	24 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円	25
	13:10~16:00 カラオケ 大会	13:30~14:30 卓球選手権	13:30~14:30 干支をテーマ に創作 しよう①	13:30~14:30 まんだら 塗り絵 ジグソーパズル	13:30~14:30 真冬の川柳と お茶会	
26	27 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円	28 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	29 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	30 11:00頃 ラジオ体操 朝の集い	31 10:00~13:30 昼食会&掃除 参加費 300円	
	出発 13:30~15:30頃 外出真冬の散歩 (現地まで 車移動)	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	13:30~14:30 干支をテーマ に創作 しよう②	13:00~15:30頃 テニス サークル (雨天中止) 参加費 150円	13:30~14:30 SST ゲーム	14:30~15:30 こころミーティング

新年こころ掲示板

2025年 新年こころ
掲示板を設置しています

今年「地活こころ」で実現したい
ことを気軽に付箋に書いてくださいネ。
掲示板に貼って皆で共有しましょう♪
(*^-*)/

たくさんの書籍をご寄付頂きました ありがとうございます！

マンガ本「こち亀」シリーズ・「ドラえもん」
「昆虫図鑑」等々
新たにブラットと本棚に並んでいますヨロ御覧ください。

◆◆◆◆年始の心境を表現しよう◆◆◆◆

恒例 書き初め コーナー設置中

●今年は何んな言葉でスタートしますか？

【昼食会】参加費 300円・当日参加 OK
(事前予約不要です) エプロン&三角巾を持参
10:00 までに来所もしくは TEL ください。

【編み物】参加費無料・当日参加 OK
今月は、第2・4火曜日です。編み物講師ボラン
ティアさんが丁寧に指導くださいます♪

【テニスサークル】2月は
お休みとなります

ケガ予防の観点から、寒さが厳しい2月は、
お休みとなります。
テニス愛好家のメンバーさん、
ぜひ1月のうちにご参加を、
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。