

## 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



寒くてもだんだん陽が長くなり、暦の上では立春を迎えています。もう少し寒い日が続きます。空気が乾燥しこの季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。しっかりと予防対策をし乗り切りましょう。

「調理師免許」国家資格保持者

地域福祉係 係長のお料理教室

午前

午後

2/21 (金)

締め切り：2/10 (月)

ビュッフェランチ作り &amp; プチ新年会

焼きそば・唐揚げ・焼きめし・イカチリ

Party



● 11:00～ ビュッフェランチ料理教室

参加費：300 円※エプロン・マスク・三角巾 ご持参ください

開始時間に間に合わなくても大丈夫！お料理の取り

置きOK♪ ご都合のつく参加時間を  
連絡下さい♪お待ちしております(\*^^)v食材調達の都合上  
2/10 (月) に締め  
切ります。ご注意  
ください。

● 13:30～15:00 頃 プチ新年会

◇ ゆったりゆったりご自分のペースでご参加頂けます。

◇ ミニミニステージ出演者募集中！

カラオケ歌唱・ダンス 演奏 等々出演者募集。

少しでも気になった方、遠慮なくお申し込み下さい！

◇ 当日は朝 9:00 からカラオケできます♪ (練習 OK)

2/3・

2/17

(月)

都合の合  
うほうで  
どうぞ♪

10:30～13:00 頃

徒歩で外食「和食ランチ」

徒歩でゆっくり約 5 分の場所。最近ご近所  
で評判の和食店へお出かけしませんか♪  
お寿司もしくはお任せコースの 2 種類。ど  
ちらも 1,320 円。※お任せコース例：刺身盛り、天ぷら、焼き魚、大  
根おろし、茶碗蒸し、味噌汁、きんぴら、サラダ、  
白ご飯(おかわり可)。予約の都合上、早めに締  
め切ります。気になる方、TEL 下さい。

2/4

(火)

締め切り  
3 日

10:00 JR 桜井駅集合・解散

公共交通手段の利用練習もかねて

「外食&amp;映画」お出かけしよう！

予算：交通費+食事+映画の合計目安として  
約 3,000 円(福祉手帳持参の場合)

2/7

(金)

13:30～15:30 頃 ウォーキング

三輪 恵比須神社

初えびす 御湯(みゆ)の神事

集合場所：地活こころ/

当日参加 OK。しっかり防寒

と、歩きやすい靴で参加

下さい！(雨天中止)



2/6・

2/13

(木)

上記以外  
でも随時  
OK♪

13:30～15:00 頃

「ひな人形」作り

材料費：100 円/当日参加 OK ※イメージ

今年は、石粉粘土を使って世界に一つだけ  
オリジナルのお雛さま作りにチャレンジ♪  
手のひらサイズの、キュートなお雛さまで  
3 月3日、桃の節句を祝いましょう。

(※見本をフロアに展示します。お楽しみに♪)



★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner★メンバー記者 corner

★メンバー記者：ハスミン



★思い出に残る作品展

自分の作品が優秀賞  
に選ばれ何より沢山  
の人に見ていただけ  
た事が凄く嬉しく思  
います。これから  
創作活動を楽しみな  
がら続けていきたい  
と思います。

★メンバー記者：一休

「自己効力感」ケーキ  
昨年 クリスマス  
から張り切って「バ  
ス クチーズケーキ」を  
自分の手で作りまし  
た。材料を全部混ぜ  
てオーブンで焼き上  
げると簡単なものだっ  
たけど、甥っ子姪っ子達  
からも喜ばれて、「自  
分は周りの人達を笑顔  
にできる」という「力」  
を自分の中に感じる  
ことが出来たクリスマ  
スとなりました。

「自己効力感」ケーキ

★メンバー記者：まつすん

何もうえず奈良行の JR に乗った  
のだが奈良市駅に電車が着いたと  
き、「たまには自分のテリトリ  
から出よう」と思って京都まで足  
を伸ばした。京都駅前にはバー  
キングがあって「バーキン」で  
ブ厚いハンバーガーを食べるのは  
私の念願であった。入ると店内は  
外国人でごった返している。くじ  
けそうだったのがその日、  
私はバーキンを  
初体験した。

★京都のバーキング