



OSK

こころの里だより

NO. 258 ~4月号~

発行；地域活動支援センター

こころの里

〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8

TEL：(0863) 33-5151

FAX：(0863) 33-5252

E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

ごあいさつ

地域活動支援センター こころの里 坂屋 豊

早いもので、こころの里開設以来、22回目の春です。

ここまで来られましたのも、利用者の皆さん、ご家族の方々、ボランティアの方々をはじめ、市民の皆さんのご助力・ご支援のおかげと、改めて深く感謝しております。

“コロナ禍”も終息まであと一息とも思われますが、まだまだ予断を許さず、すっきりしない、という方もいらっしゃるかと思います。当センターにおきましては、今後とも感染拡大防止策を続けながら、少しでも「ホッとできる場所」、「自分らしくいられる場所」を提供し続けたいと思っております。職員一同、微力ながら、初心を忘れず、精進して参りたいと存じます。

皆様におかれましては、少しでもこころ穏やかに過ごしていただけますよう、祈念しております。

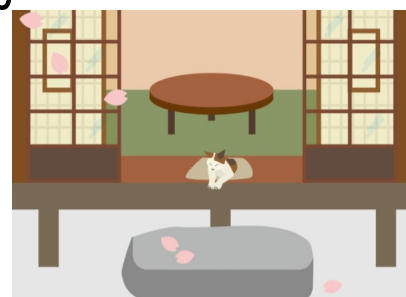
今後とも変わらぬご理解・ご助力をいただけましたら、幸いです。

これからも末長く、よろしくお願い致します。

サクラ サク。



今年も《勝手に標本木》のこころの里の（ものではない）近所の桜を観察すること半月。咲きそうで咲かないにらみ合いの末、日曜を挟んで週明けに10輪ほど開花。今年も1輪目の決定的瞬間は逃しましたが、愛らしい花がまた「こころの里だより」4月号の表紙を飾ってくれました。3月19日（日）が開花日だとすると昨年より1~2日早かったようです。この便りがお手元に届く頃にはあちこちで満開の桜が見られるのではないのでしょうか。それでもしばらくはあつたかかったり肌寒かたつたりを繰り返しながら春になっていくのかな…。みなさまくれぐれも体調にはご留意ください。



投稿コーナー



大阪ニューオアシスギャラリー某建物 R3



初音聴く
桜の上の
鳴き主に
春が来たねと
微笑みかける

鬼灯



僕は続けることが苦手だ。
でも考えることが好きだ。



朝が来ると

ゆっくりしてたい

後少し

珈琲はアメリカン

そうっと飲む

やじべえ





めばるの会（当事者会）より お知らせ



第11回 総 会

令和5年3月2日（木） 15時10分～ 開催

司会： [] 議長： [] 出席3名、委任状7名 会員13人の過半数を越え総会成立

第1号議案：会計報告 []
収支△937 次年度繰越金 36,830円

→ 承認されました

第2号議案：役員
会長 [] 書記 []
副会長 [] 会計 []

→ 承認されました

第3号議案：年会費
100円（現行通り）

→ 承認されました

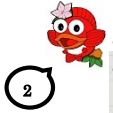


『総会』終了後 めばるの会から出席者2名で以下の内容について話し合いをしました。

話し合いの内容



「こころの講演会」振返り
前日職員で展示準備



お花見旅行について→下記お知らせを熟読！

7名(土) 行き 合同庁舎前 12:42～深山 13:00頃 (バス) 散策
帰り 深山 14:32(阿部)～14:50頃
広報(たより、ポスター)…横山(3名まで)
会費:実費(バス代、お弁当) めばるの会の会計より菓子代出す
雨天中止
最小決行人数3人以上
用意するもの:敷物、ゴミ袋、カウチ帳
募集締切:前日

次回 4月6日（木）15:10～
◎テーマ
・お花見旅行最終確認
・R5年度 年間スケジュールについて
・春の清掃活動について



春のお花見！深山公園散策ツアー

日時： 令和5年4月8日(土)
12時半までに、こころの里へご集合ください

参加費： 実費(変更の場合あり)

<交通費>	手帳の無い方	手帳のある方
シーバス	行き <u>100円</u>	行き <u>100円</u>
路線バス	帰り <u>280円</u>	帰り <u>140円</u>
計	<u>380円</u>	<u>240円</u>

昼食： 各自持参 又は みやま道の駅で購入時間あり

日程： 12:30 こころの里 集合
12:42 「合同庁舎前」 シーバス
※<東児市民センター行き>
13:01 「深山公園道の駅」 着
(昼食購入)



—昼食&お花見&公園散策—

14:32 「深山公園入口」 両備バス
14:50 「旭橋通り」 下車
15:00頃 こころの里 帰着

締切： 4月7日(金)まで

春です!めばるの会が「お花見」を企画。
今年も近場でお花見をしようという意見が
上がったので、市内でのお花見の王道
『深山公園』に行きます。昼食を食べた後、
桜を眺めながら公園内を散策する時間も
とります。
この機会に、いつもはちょっぴりおっくうな
公共の交通機関でのプチ旅行にみんなで行ってみませんか!

☆雨天中止
☆申し込み人数 3人以上で決行します!!
決行人数に達しなかった場合は、申し込んだ方に前日(4/7)にめばるの会より中止の電話をします。

おやつはめばるの会の会計で購入します。水分補給は必ず各自でご用意ください。



「ストレス社会をしなやかに生きるコツ」

講師:谷原 弘之 先生(川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科 教授)

21回目となる「玉野こころの講演会」が初めての会場で、3年ぶりに有観客で開催されました。玉野市長のご挨拶に続いて、川崎医療福祉大学教授の谷原先生による「ストレス社会をしなやかに生きるコツ」の講演がはじまりました。クイズでもものとりえ方が変わったり、「しなやかに生きるヒント」や“心が晴れる簡単テクニック”を具体的にお話して下さったりという内容に、ご来場の方に書いていただいたアンケートでも「とても分かりやすかった」とか「役に立つお話だった」という感想が多くありました。

先生のやさしい口調により会場はリラックスした雰囲気、講師の先生とお客様の距離が近いこともあってか、質疑応答では多くの質問が出たことも印象的でした。

「こころの健康展」は各事業所さんの工夫を凝らした展示を、メルカにご来店のお客様が通りすがりに足を止めて見てくださっていました。

(例) クイズ: キリンを冷蔵庫に入れるにはどうしたらいいでしょう? 3回の動作で。

- こたえ: ①冷蔵庫のドアを開ける。
②キリンを冷蔵庫に入れる。
③冷蔵庫のドアを閉める。

素早く手を挙げて正解された方がおられました。おみごと!



こころの健康展

心が
晴れていく
簡単テクニック

(ひらやまれいこ書 はまの出版)

1回
言われただけなのに
100回言われた気分
残りの99回は
自分で再生ボタンを
押しているのね

<講演会の資料より>



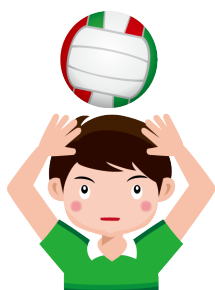
こころの里 と めばるの会の展示



『第23回 輝いてキラリンピック』バレーボール競技について

バレーボールは3団体以上の参加意向がなかったためスポーツ教室と併せて交流大会を実施することになりました。

参加を希望される方はポスターに記名または職員までお申し込みください。



開催日: 5月21日(日)

開催場所: 岡山市総合文化体育館(浦安)

申し込み締め切り: 4月24日(月)

※詳細がわかり次第、参加ご希望の方に説明いたします

こころの里よりお知らせ



マスクの対応について

こころの里では当面、今まで通り館内でのマスクの着用をお願いしています。



電話相談の対応時間について

4月から電話相談受付時間が

9:30~11:50 / 13:00~17:50



になります。 **12:00~13:00** は原則対応できません。
皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】

～

4月21日(金) まで展示
(多数の場合は抽選)



そろそろ自転車やバイクでのお出かけも楽しめる季節になりましたね。

①



① ミニバイクカバー

1名

50ccバイクに適したカバーです(長さ205cm、高さ125cm)。色はシルバーです。

②



③



② 自転車カバー(大)

3名

24~27インチの一般車対応(長さ200cm、高さ100cm)です。色はシルバーです。

③ 自転車カバー(ヒモ付き)

1名

風で飛ばないように下でヒモを結びます。サイズは②と同じで(長さ200cm、高さ100cm)、色はシルバーです。

※申し込みは、いずれかのうちから、1点でお願いします。

このコーナーでは、利用者の皆さんの相互の不用品再活用を目的として、リサイクル品を募集しておりますので、譲りたい物・譲り受けたい物がある方は、スタッフまでご相談ください。

※※ リサイクルコーナーのご利用につきましては、お気軽にお問い合わせください ※※

(リサイクル担当 ; 津村)

4月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 手芸教室
2 休業日	3 リフレッシュ 教室	4	5 休業日	6 めばるの会	7	8 めばるの会 お花見ツアー
9 休業日	10	11 ソフトバレー の練習	12 休業日	13	14	15 カレーの日 スポーツの日
16 休業日	17 絵手紙講座	18 パソコン教室	19 休業日	20	21	22 のど自慢会
23 休業日 30	24 シフォンケーキ づくり	25	26 休業日	27 (会議)	28	29 休業日 (昭和の日)



☆ 休館日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆



日にち	時間	内容	備考
1日(土)	13:00～	手芸教室 (★予約締切 3/31(金) 14時)	参加費 100円
3日(月)	15:00～	リフレッシュ教室 ※動きやすい服装で(スカートは不可)	参加費 無料
6日(木)	15:10～	めばるの会<話し合い> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
8日(土)	12:30～	めばるの会<深山公園お花見ツアー> ※詳細はめばるの会のページへ	実費
11日(火)	14:00～	ソフトバレー練習 ※すこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
15日(土)	12:00～	カレーの日<サラダ付き> (★予約締切 4/13(木) 14時)	参加費 200円
	13:30～	スポーツの日<卓球>	参加費 無料
17日(月)	13:00～	絵手紙講座	参加費 100円
18日(火)	13:30～	パソコン教室 (15:30までの参加を受け付けます)	参加費 無料
22日(土)	13:30～	のど自慢会	参加費 100円
24日(月)	10:00～	シフォンケーキづくり	持ち物エプロン

予約…予約が必要です。各行事ポスターへの記名又はお電話でもお受けします。キャンセルは早めにご連絡ください。

☆☆☆ 行事に参加される方は、なるべく時間どおりにお集まりください ☆☆☆

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)
 令和5年4月20日発行 OSK増刊通巻1147号
 発行所; 岡山障害者団体定期刊行物協会
 〒700-0945 岡山市南区新保1609-13
 (頒価100円は会費に含まれます)



編集; 地域活動支援センター ころの里

〒706-0011 玉野市宇野1-8-8

TEL: (0863) 33-5151

FAX: (0863) 33-5252

E-mail: maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

編集責任者; 坂屋 豊 編集者; 岡崎 千代