

O S K

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

# こころの里だより

NO. 260 ~6月号~



こころの里

## サロン・コンサート

~室内楽の愉しみ~

日時 2023.6.17 土

13:00~14:30

12:30 開場 / 13:00 開演

会費：300円

(こころの里 シフォンケーキのお土産つき)

定員：先着30名

(定員になり次第 締切)

事前にお席の予約が必要です

申し込み・お問い合わせ

5月18日(木)9:30 より 予約受付開始

玉野市宇野1-8-8 宇野駅より徒歩7分 駐車場有  
地域活動支援センター こころの里

電話予約  
対応時間

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

TEL (0863)33-5151

(水・日・祝 休み)



ご来場時のマスクの着用、検温、手指消毒へのご協力をお願い申し上げます。  
体調不良の方は来場をお控えください。

# 投稿コーナー



食  
べ  
る  
こ  
と  
が  
好  
き  
な  
人  
は  
  
そ  
れ  
は  
ス  
ト  
レ  
ス  
が  
あ  
る  
か  
ら  
  
と  
思  
っ  
て  
い  
る  
。



パンダの眼 なんだろん パンダロン



やじべえ



## めばるの会（当事者会）より お知らせ



5月11日(木)の話し合いでは、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

次回6月1日(木) 15:10～

◎テーマ

- ・春の清掃活動最終確認
- ・バーベキューについて

4/8(土)めばるの会お花見ツアー-振り返り  
15:15帰着 ぶい  
・桜が散る、フイで残念  
・かいしかった  
・ドッグランの犬がかわいかった  
・自分ア作ったお弁当がおいしかった  
・風が強かった  
・公園内を回れる時間といた日程にした方が良かった  
・滞在時間として1時間は良かった  
・自分のカメラを持ってくれば良かった  
・かもしろかった  
・寒かったのでも散策に行けなかった  
・寒くて風が強かったが、時間があれば回れたかった  
・事前にお弁当を買って行った方が時間がムダにならないのは  
・スマホアプリの到着時間を調べれば良かった  
・お菓子の量は丁度良かった

今年もやります??

2

Big Event!

・BBQについて

☆6月号のたよりで告知お事柄

・月にち... (7/8) or 22 or 29 (土)

→暑くなるので 7/8(土)で決定

・予算... 800円

・申込み期間... 6/1(木)～7/1(土)

※ポスター作り

・雨天... 室内で決行

6月に入ったら館内にポスターを掲示します。

ご協力をお願いします。

1

・春の清掃活動について

・6/8(土) 13:30-15:00 (片付含む)

15:00- 振り返り

・購入品... 90L厚手ゴミ袋

・おやつ代... 当日の参加人数によって決める

・ポスター... 5/27(土)までに

・予備日... 6/12(月) or 13(火) (横山さんに確認)

詳しくは

お知らせ



# めばる<sup>と</sup>清掃活動

6月8日(木) 午後1時半から

春の清掃活動 をやります。

春

今年もサロンコンサートの前に“こころの里ガーデン”をきれいにしてお客様をお迎えしませんか?とことで、今回も花壇の手入れや植木の剪定をやります。めばるの会の会員ではない方もぜひ一緒にやりましょう!多くの方にご参加いただくと嬉しいです(^)/作業終了後、3時からの「振り返り」ではお互いの労をねぎらいお菓子など用意してエネルギーをチャージしまーす。



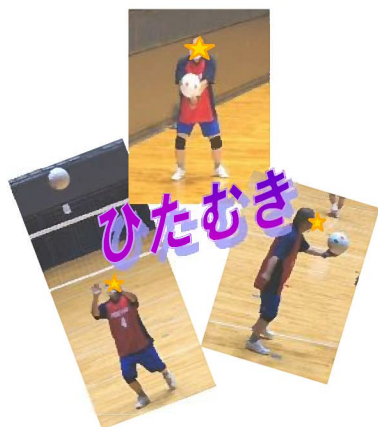
※雨天の場合は順延とし、6月12日(月) 午後1時半から行います

# スポーツ教室&バレーボール交流大会

岡山市総合文化体育館

<2023.5月21日(日)>

3年ぶりにキラリンピックのバレーボール競技再開!!と思われましたが、参加チームが集まらず、「スポーツ教室&交流大会」という形になってしまいました。かく言う我らフレンドハートもチームを結成することができませんでした...。結局当日参加したのは、バレーボールは中学の授業以来という近藤さんひとり。まずはスポーツ教室に参加し基本を練習。ボランティア中学生さんにマンツーマンで教わります。その後大会スタッフさんのお取り計らいで、ちょっとだけ試合に出る機会をいただけることに。『東備イーグルス』さんが快く受け入れて下さり、ピンチサーバーとしてベンチ入り。第1セット、あと1点の場面で送り出され、みごとセットポイントをものにしました。第2セットではマッチポイント(!!)の場面で再びボールを託されました。打ったサーブが相手のレシーブで再び自分の元へ。そのボールを落ち着いてレシーブで返すと何とそれが決勝点(^^)v 2度も与えてもらったチャンスに応えた近藤さんは笑顔で勝利の輪の中に!(^^)!. キラリン★



スポーツ教室で基本を  
コツコツ練習

東備イーグルスのみなさん  
楽しい経験を本当にありがとうございました。  
大量リードのお陰で練習通りに  
サーブを打てましたヨ!



チームメイトに背中  
を押され...

渾身の  
ナイツサー



『東備イーグルス』の  
宮田監督にもめっちゃ  
褒められた~(\*^\*)



## 卓球用具とソフトバレーボールを購入しました

マルセンスポーツ・文化振興財団助成金報告



|                |      |
|----------------|------|
| 卓球サポートセット(ネット) | 1セット |
| 卓球ラケット ペンタイプ   | 5本   |
| シェイクタイプ        | 5本   |
| 卓球ボール          | 30球  |
| ソフトバレーボール      | 6球   |

「公益財団法人マルセンスポーツ・文化振興財団」の活動助成金に応募しましたところ申請が受理されましたので、待望のスポーツ用品を購入しました:

卓球やソフトバレーの行事では今まで大変ご不便をお掛けしましたが、おかげさまでかなり充実したのではないかと思います。(\*^\*)

5月の『輝いてキラリンピック』にも間に合い、選手の皆様の強い味方となりました。

“あったかくなってきたし、さて少し体を動かしてみようか”とお考えの利用者さん、この機会にぜひこころの里で真新しいラケットやボールを手にとってみて下さいね。

マルセンスポーツ・文化振興財団さん、ありがとうございました。  
大切にに使わせていただきます。

# こころの里よりお知らせ



## 『サロンコンサート』の対応について

6月17日(土)は12時半開所、16時閉所 となります。

当日はサロンコンサートに参加される方のみのご利用とさせていただきます。面談、電話相談等はお受けできませんのでご了承ください。



## 「シフォンケーキづくり」の日程について

今月は『サロンコンサート』前日の6月16日(金)になりますので、ケーキ作りに参加される方は、お間違えないようおこしく下さい。



## 食事の行事のルールについて（ランチ、カレー）

申し込みされた方は遅れないように来て下さい。申し込みをしても、連絡がない場合は12時半までしか取り置きはできません。やむを得ない理由がある場合は13時まで取り置きします。その際は必ず連絡してください。キャンセルされる時も連絡してください。皆様のご協力をお願いします。

# リサイクルコーナー

【 ゆずります 】

～

6月16日(金)まで展示  
(多数の場合は抽選)



ミニポーチ  
1名

サイズ:縦 7cm、横 16cm、マチ 5cm

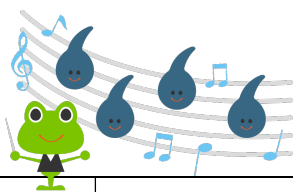
色:白地にベージュのライン飾り

バッグの中で散らかる小物がすっきりまとまるサイズです。  
文房具やモバイル用品を入れる使い方もアリです。

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 )



# 6月の行事予定



| 日         | 月                        | 火                       | 水         | 木                 | 金                    | 土                  |
|-----------|--------------------------|-------------------------|-----------|-------------------|----------------------|--------------------|
|           |                          |                         | 休業日       | 1<br>めばるの会        | 2                    | 3<br>手芸教室          |
| 4<br>休業日  | 5<br>リフレッシュ<br>教室        | 6                       | 7<br>休業日  | 8<br>めばると<br>清掃活動 | 9                    | 10<br>カレーの日        |
| 11<br>休業日 | 12<br>〔めばると清掃<br>活動 予備日〕 | 13<br>ソフトバレー<br>の練習     | 14<br>休業日 | 15 (会議)           | 16<br>シフォンケーキ<br>づくり | 17<br>サロン<br>コンサート |
| 18<br>休業日 | 19<br>絵手紙講座              | 20<br>パソコン教室            | 21<br>休業日 | 22                | 23                   | 24<br>のど自慢会        |
| 25<br>休業日 | 26                       | 27<br>運営懇談会<br>(13:30~) | 28<br>休業日 | 29                | 30                   |                    |

☆ 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 (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 |
| 3日 (土)  | 13:00~ | 手芸教室 (★予約締切 6/1 (木) 14 時)            | 参加費 100 円 |
| 5日 (月)  | 15:00~ | リフレッシュ教室 ※先生はお休みのためビデオで体操します         | 参加費 無 料   |
| 8日 (木)  | 13:30~ | めばると清掃活動 (詳細は「めばるの会よりお知らせ」のページへ)     | 参加費 無 料   |
| 10日 (土) | 12:00~ | カレーの日<サラダ付き> (★予約締切 6/8 (木) 14 時)    | 参加費 200 円 |
| 13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  |
| 16日 (金) | 10:00~ | シフォンケーキづくり                           | 持ち物 17°ON |
| 17日 (土) | 13:00~ | サロンコンサート (12:30 開場)                  | 参加費 300 円 |
| 19日 (月) | 13:00~ | 絵手紙講座                                | 参加費 100 円 |
| 20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   |
| 24日 (土) | 13:30~ | のど自慢会                                | 参加費 100 円 |

**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** ☆☆☆

新型コロナウイルスの感染状況により行事が中止になる場合があります。ご了承ください。  
正確な情報は行事の当日にお問い合わせください。

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 6 月 15 日発行 O S K 増刊通巻 1163 号  
発 行 所; 岡山障害者団体定期刊行物協会  
〒700-0973 岡山市北区下中野 246-4  
NPO 岡山けんかれん内 大森文太郎  
(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 こころの里  
〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8  
T E L : (0863) 33-5151  
F A X : (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