

こころの里だより

NO. 277 ~11月号~

インフルエンザに注意！

全国的にインフルエンザの感染者数が少しずつ増えています。例年、流行のピークをむかえるのは年末から年明けにかけての時期ですが、ワクチン接種は流行が拡大する前の秋頃から始まります。早めの予防と対策を心がけましょう。

予防する有効な方法



①流行前のワクチン接種

接種すればかからない、というものではありませんが、発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。ワクチンの効果は一般的には 5 カ月ほど持続すると言われているので、12 月中旬までに接種を済ませるのが望ましいといわれています。特に、重症化リスクの高い 65 歳以上の方は、定期予防接種の対象となっています。



②手洗いと手指衛生

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことやアルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



③咳エチケットを心がける

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの時に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します。

1. 他の人に向けて咳やくしゃみをしない
2. 咳やくしゃみが出るときはマスクをする
3. 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う などを心がけて下さい。



そのほか こんな対策も有効です

部屋の
適度な湿度



十分な休養と
バランスのとれた栄養



無用に入混みに
入らない



投稿コーナー

内容が良くて結果も良かった。
内容が悪くて結果が良かった。
内容が良くて結果が悪かった。
内容が悪くて結果も悪かった。
(人生いろいろだと思います。)



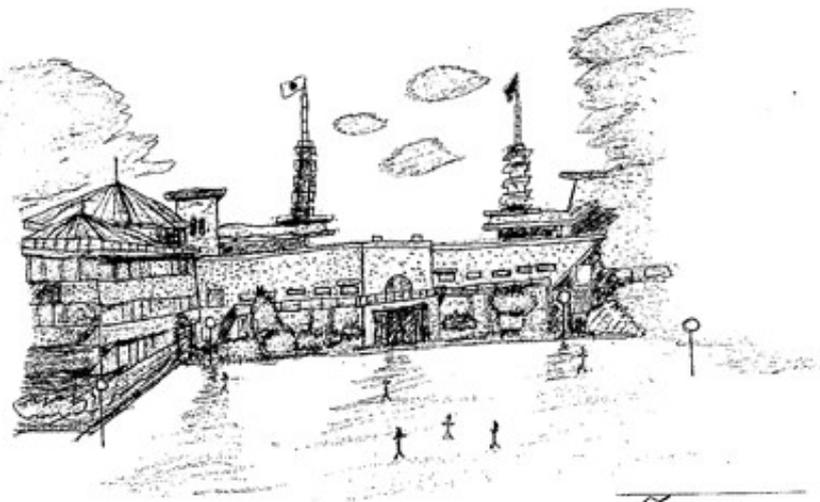
月明り

ギターの音が恋しくなる

やじべえ



武蔵川女子大学建築学部の入口 正面 甲子園会館



Towa.

めばるの会 (当事者会) より お知らせ



10月3日(木)の話し合いでは、めばるの会の出席者4名で、以下の内容について話し合いました。

話し合いの内容

1



・秋の旅行日程について (11月9日(土))

・現地の予定

(フードコートで昼食
三井アウトレットでショッピング
美観地区散策)

時間を区切らず、参加者の話し合いで決める

・昼食代の補てんをどうするか
1人500円

・11月5日(火)申込み締切り
参加者が3人に満たない場合は旅行は中止。
11月7日(木)話し合いの後、申し込んだ人に中止の連絡をする

館内に募集ポスターを
掲示中です! 見てねっ



次回話し合い: 11月7日(木)

◎テーマ

- ・清掃活動振り返り
- ・X'mas 会について (12月)

めばると清掃活動

ちょっと雨降ったけど...

やりましたっ



< 2024.10.22 >



枯れ草と雑草を
ごっそり抜いて

ごつつい木の枝も
頑張って処理



なりました



とってもきれいに



頑張りました!

終了後の振り返りより...

- ちょっと雨が降った
- かわいい花の根っこが抜けなかった
- 風が強かった
- 涼しくてよかった
- 人数が多くて良かった
- 久しぶりに体を動かして良かった
(by実習生)
- 軍手に葉っぱがついて使いにくい
→ゴム手袋購入を検討
- ゴミ袋がなくなった
→次回までに購入します

雨の気配を感じたため、今回は少し早めにスタート。終わる頃には本格的に降ってきました。うん、早めに始めて良かったね
多くの会員が集まってくれたお陰でボサボサだった花壇がスッキリしました。皆さまお疲れ様でした。

令和6年10月5日

こころの里まつり

まつり
こころの里カーニバル
開会です



開会宣言&クラッカー

開会と同時に
いざ屋台へ!



完売御礼

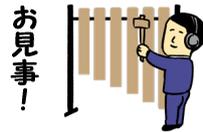
大好評のため

この時だけはお静かに…

超真剣!ピンゴ大会



賞品ゲット
おめでとう



毎年大人気の のど自慢大会



玉野フォークダンスクラブの 皆さんとご一緒に♪



手と足をしっかり動かして
楽しくダンス



例年大好評のゲスト出店! フクちゃんのパン屋さん

迷うなあ〜



今年度のこころの里まつりも、たくさんの方にお越し頂きました。前日まで雨の予報でハラハラしていましたが、いざ当日を迎えると過ごしやすい気温で、午後からは太陽も顔を出してくれました。屋台もイベントも大盛り上がり!無事にすべてのプログラムを終える事ができました。楽しんで頂けたなら幸いです。

お越し頂いた皆様、前日・当日共にお力添えを頂いたボランティアの皆様、本当にありがとうございました。これからも、おまつりだけでなく色々な行事も、たくさんの方に楽しんで頂けるように頑張ります。よろしくお祈りします!

こころの里よりお知らせ



こころの里 開設 23 周年の記念品について

10月1日より、こころの里を利用契約している皆様へ開設記念の品をお渡ししています。当初は10月中の予定でしたが、11月も引き続き、来所された方にお渡ししていく予定です。

最近こころの里に行っていないなあという方も、この機会にお立ち寄り頂けると嬉しいです。お待ちしております。

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ~ **11月15日(金)** まで展示
(多数の場合は抽選)

長袖 T シャツ 各1名

これからの季節に嬉しい長袖 T シャツです。上にパーカーやカーディガンを羽織ってもよし。サイズや色がそれぞれ違うので、合わせてみて下さいね。



背中にも
ロゴプリントが
あるよ



袖に小さな
ロゴワッペンが
あるよ

① THE NORTH FACE (サ ノースフェイス)

サイズ:M

素材:ポリエステル100%

(メッシュ素材で涼しさを感じます)

色:グリーン

② Champion (チャンピオン)

サイズ:SMALL

素材:綿100%

(王道の T シャツで着回し力抜群)

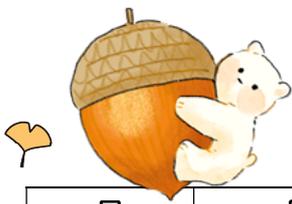
色:ブラック

※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)



11月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ランチの日
3 休業日 (文化の日)	4 休業日 (振替休日)	5	6 休業日	7 めばるの会	8	9 めばるの会 秋の旅行
10 休業日	11	12 ソフトバレー 練習	13 休業日	14	15	16 料理教室
17 休業日	18	19 パソコン教室	20 休業日	21	22	23 休業日 (勤労感謝の日)
24 休業日	25 シフォンケーキ づくり	26	27 休業日	28 (会議)	29	30 のど自慢会

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時間	内容	備考
2日(土)	12:00~	ランチの日 <焼きそば> (★予約締切:10/31(木) 14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 200円
7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
9日(土)	10:30~	めばるの会 秋の旅行 アリオ倉敷・美観地区ツアー 詳細は館内ポスターをご確認下さい。(★予約締切:11/5(火))	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 実費
12日(火)	14:00~	ソフトバレー練習 ※おこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
16日(土)	10:00~	料理教室<炊き込みご飯、豚肉ときのこのさっぱり炒め、かぼちゃサラダ> (★予約締切:11/14(木) 14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 300円
19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
25日(月)	10:00~	シフォンケーキづくり	持ち物 17°㊦
30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 ☆☆☆

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)
 令和6年11月22日発行 OSK増刊通巻1307号
 発行人; 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
 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; 西内 由梨

