



こころの里だより

NO. 278 ~12月号~

編集人；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

今年もみんなで力を合わせ、ついて、丸めて、お餅つき

出来立てのお餅をこころの里特製の豚汁と一緒に

『いただきます〜す!』



な〜んか^{みとし}の餅つきって
無理ありますよねー (^^;



お餅つき交流会

日時：12月14日(土)10時~14時 遅れないように来てください

(受付開始9時半、閉所時間は午後3時)

場所：こころの里 駐車場 (雨天決行※玄関軒下にて)

参加費：300円(お土産のお餅^{まるもち!}付き)

☆予約締切：12月12日(木)14時まで

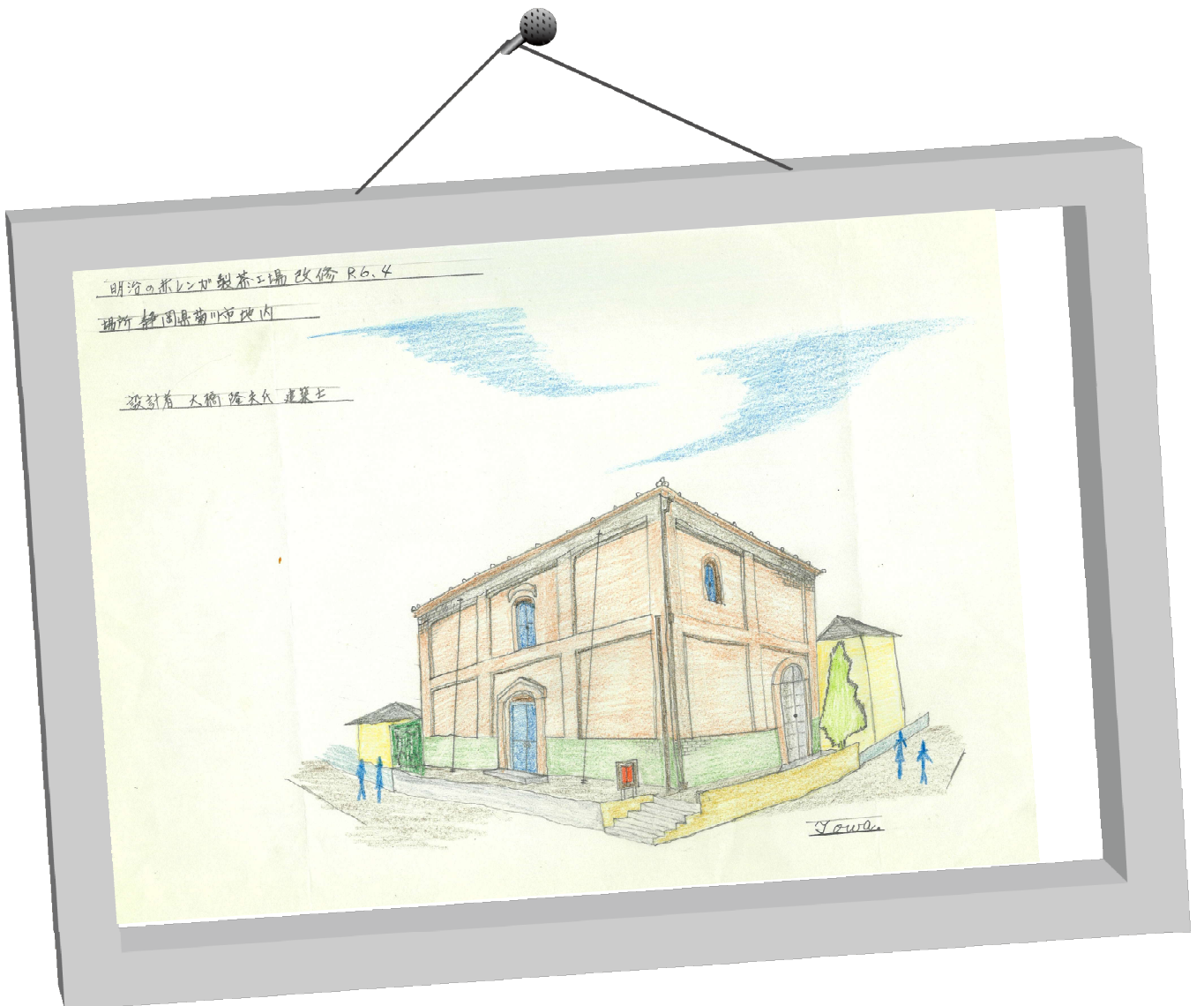
参加ご希望の方はお電話か館内のポスターに記名をお願いします

秋桜の咲いてる小さな煌きを

見届けながら秋に行く



やじべえ



全スポ出場のご報告！

岡山県代表（出場資格からいうと中四国地区代表でもあります）としてバレーボール競技に出場され、旗手もつとめられた利用者さんからステキなりポートをお寄せいただきました



10月24日～10月29日の5泊6日。

佐賀県である全スポに参加しました。試合は26,27日の2日間でおこなわれました。

結果はざんねんでした… が、チーム岡山のみりよくはチーム力！

5泊6日、みんなとずっと一緒に、すごく楽しかったです!!

みんなやさしい人ばかりで、仲がよく、みんなで楽しくバレーをしました!!

来年も全スポへ参加出来るように頑張りたいと思います。

来年は滋賀県で全スポがおこなわれます。一緒に頑張りませんか？
楽しくバレーがしたいという方も、一緒にバレーを楽しみましょう!!



こころの里でも月に1回火曜日に『ソフトバレーの練習』がありますが、平日は難しいという方もいらっしゃるかも。こころの里のチーム【フレンドハート】も人数が揃わず何年も結成できない状況です。バレーが好きで、土日なら行けそうという方、チーム岡山の練習に参加してみませんか？個人での参加になりますが、練習日や場所など興味のある方は、まずはこころの里までお問い合わせください。



10月15日～11月2日の期間、利用者さんと一緒に過ごした川崎医療福祉大学の実習生さんから皆さんにご挨拶が届きました。



<くめばるの会主催の清掃活動>

【実習の感想】

14日間の実習では、利用者の方や職員の方に大変お世話になりました。ありがとうございました。

様々な活動に参加させていただき、利用者の方と共に過ごす時間は、とても楽しいものでした。活動の中では、特にシフォンケーキ作りが印象に残っています。シフォンケーキは作るのが難しいという印象があったのですが、皆さんと協力して、役割分担をして取り組み、1つのものを完成させるという楽しさを知ることができました。

また、利用者の方々からお聴きしたお話を通して、自分に何ができるのだろうと考えることができ、精神保健福祉士の役割や専門性についても理解を深めることができました。

今回の実習を通して、利用者の方や職員の方から教えていただいたことを大切に、成長していけるよう、頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。



めぼるの会（当事者会）より お知らせ



11月7日(木)の話し合いでは、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

次回話し合い 12月5日(木) 15:10~
◎テーマ ・秋の旅行 振り返り (11/9)
・Xmas 会最終確認 (12/16)

1



・秋の旅行について
昼食・着席して食べ始めたから30分くらい
・12:25 くらいに終わる
〈三井アクトレイトチーム に別州ア行動
美観地区 チーム

下記の旅行の報告見て！

2



・クリスマス会について
日時: 12/16(月)
14:00 集合
〈準備・買出し〉
15:00 クリスマス会開始
予算: 値上げ? 500円 or 600円!
ケーキの値段を現了400円台かそれ以上は値上げ
・ケーキ: なかや宗義 (事前アンケート予約)
・お菓子・飲み物: 余ったお金で買う(当日)
・ポスター: 1/8~ なかやに写真を撮りに行く
・申込締切: 12/4(土)
・最少実施人数: 3人

こっち見て



準備と片付けは
全員でやりましょう!!

参加申込み
お待ちしております

2024 クリスマス会



☆日 時: 12月16日(月)
2時集合(買出し、会場準備)
3時スタート
※遅れる場合は必ず電話連絡を!
☆内 容: ケーキ【なかや宗義】、飲み物・お菓子
※事前にケーキの注文が必要です。
参加申込みの際に、掲示板のポスター
でケーキを選んで下さい
☆場 所: こころの里・サロン
☆参加費: 500円
☆申込締切り: 12月14日(土)
※3人以上の申し込みで実施
※電話でも申込みを受け付けます



秋の旅行 行ってきましたーっ!!

<2024.11.09 Sat>

in 倉敷!

なので閑散としてますが

撮影時はまわりの皆さん止まってくれます
お互いサマですが優しいですよーね。

☆アリオ倉敷 フードテラスでランチ&お買い物
☆美観地区を散策

バスも電車も駅もアリオ倉敷も美観地区も、どこもかしこも
あ〜っ! 人だらけ👯そして分刻みのタイムスケジュール!🕒
〜秋の青くて高い空、やわらかい風〜
お日柄良すぎて、大混雑! 皆さんお疲れじゃないですか?
で、行楽日和の1日を駆け抜けた感想を聞いてみました🎧



CD 買えた❤️
(ちなみに
Ado で一す)

楽しかった!
アリオ倉敷は久しぶりに
行った。

お昼のマックが
おいしかった。
(ちなみにガーリックオニオン
ダブチで一す)

人が多かったけれど
とてもよかった。

15年ぶりの倉敷
すっかり変わっていった 灯台下暗し
灯台が小さすぎたか?
と反省しました!

国内屈指の観光地を
なめたらいかんぜよ! (土佐弁?)
土曜日はかなりヒト多め。



こころの里よりお知らせ



『お餅つき交流会』の対応について

事前に予約をお願いします。12日(木)午後2時締め切りですのでご注意ください。
14日(土)は9時半開所、午後3時閉所となります。10時の開始に遅れないよう
に来てください。当日は「お餅つき交流会」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了承ください。



『パソコン教室』年賀状作りについて(12/3日)

12月の「パソコン教室」は恒例の年賀状作りをします。写真の取り込みや、住所録からの表書き印刷など、ご希望があればお手伝いしながら一緒に作ります。印刷をされる方はハガキ持参で、印刷代として1枚に10円かかります。参加人数、印刷枚数により1日では終わらない場合がありますのでご了承ください。



こころの里 年末年始休業中の対応について

12/29(日)～1/3(金)の年末年始休業中は、こころの里の留守番電話を定期的に確認します。緊急のご要件の際には、こころの里・(0863)33-5151 までお電話いただき、留守番電話にメッセージを吹き込んでください。

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】

～ **12月20日(金)** まで展示
(多数の場合は抽選)

Merry
Christmas



①



① 石鹸 2個

1名

♪クリームみたいな石けん

花王石鹸ホワイト～♪ です。

100%植物原料。

ホワイトフローラルの香りがプンプンしてます。

②



② ミッフィーのポーチ

1名

底の横幅 10cm、マチ6cm、高さ 10cm
のプチサイズ。

白地にミッフィーと紺色のお花が並んだ、

シンプルでかわいいデザインです

ファスナーチャームはゴールドミッフィー 

※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)



12月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1 休業日	2	3 パソコン教室	4 休業日	5 めばるの会	6	7 手芸教室
8 休業日	9	10 ソフトバレー 練習	11 休業日	12 (会議)	13	14 お餅つき 交流会
15 休業日	16 めばるの会 Xmas会	17	18 休業日	19	20	21 のど自慢会
22 休業日	23 シフォンケーキ づくり	24	25 休業日	26	27	28 カレーの日 また来年～
29 休業日	30 休業日	31 休業日				

☆ 休館日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日にち	時間	内容	備考
3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
5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
7日 (土)	13:00～	手芸教室 (★予約締切 12/5 (木) 14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 100円
10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
14日 (土)	10:00～	お餅つき交流会 (★予約締切 12/12 (木) 14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 300円
16日 (月)	14:00～	めばるの会 Xmas会 ※詳細は中の記事を参照 ※12/14(土)締切	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 500円
21日 (土)	13:30～	のど自慢会	参加費 100円
23日 (月)	10:00～	シフォンケーキづくり	持ち物 17°ON
28日 (土)	12:00～	カレーの日 (★予約締切 12/26 (木) 14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 200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 12 月 12 日 発行 OSK 増刊通巻 1315 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)

編集人; 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

