

OSK

平成12年 9月20日 第3種郵便物認可（毎月25日発行）
令和7年 1月20日 発行 OSK増刊通巻1323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

こころの里だより

NO. 279 ~1月号~



謹んで新年の
お慶びを
申し上げます

～ 新年のご挨拶 ～

地域活動支援センター こころの里
坂屋 豊

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

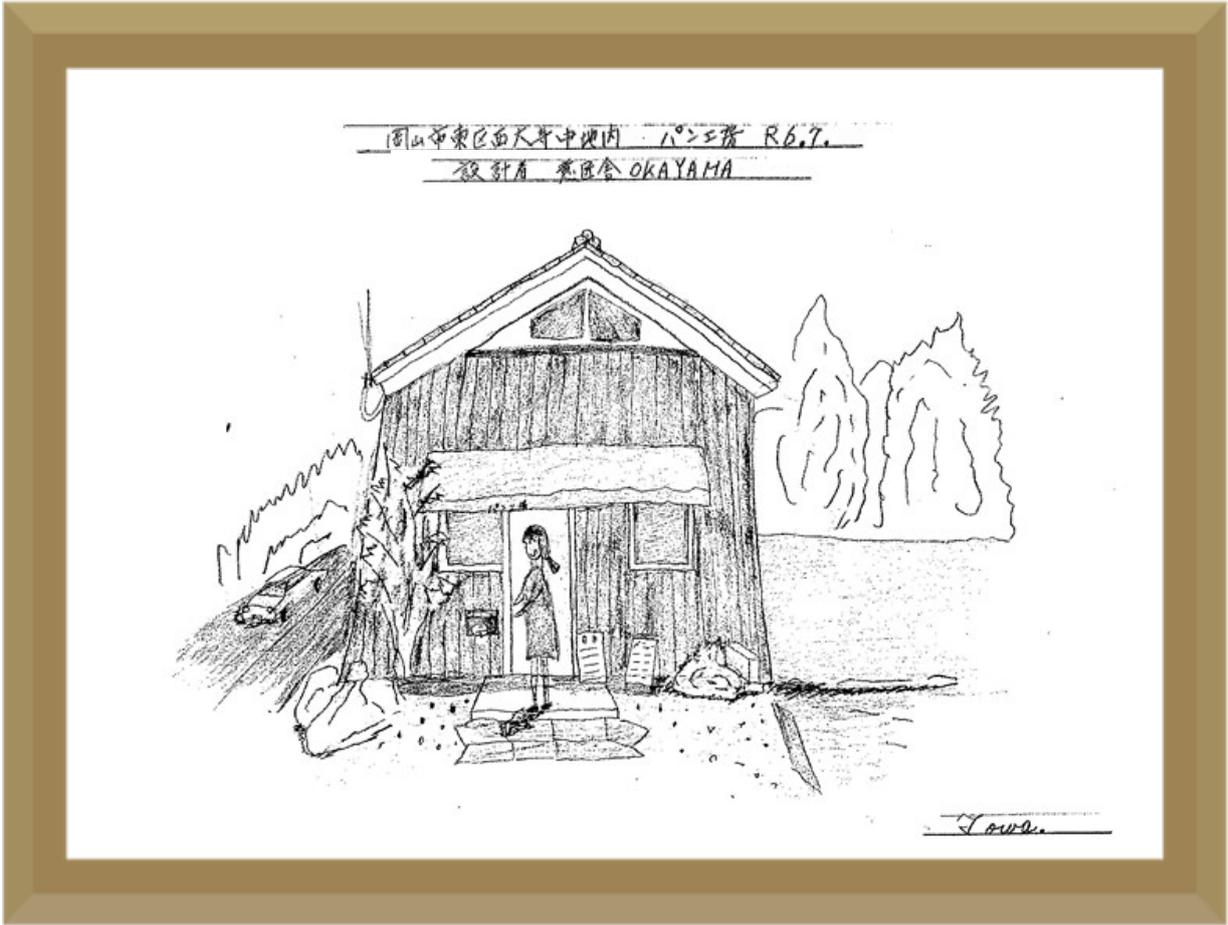
いつも「こころの里」の事業につきまして、変わらぬご理解、ご助力をいただき、誠にありがとうございます。

利用者の皆さんやご家族の皆さん、ボランティアの皆さんや各関係の皆さん、多くの皆さんのご理解・ご支援のもと、ともに「こころの里」開設以来24回目の新春を迎えることができ、感慨ひとしおです。

脱皮をするへビからは、「復活」と「再生」が連想され、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられているそうです。何年たってもなかなか“ひと皮むけない”我が身をかえりみつつ、受け容れることや、あきらめずにスモールステップを踏み続けることの大切さをかみしめながら、今後とも職員一同、「今、ここにいること」、「ともにあること」を大切に、皆様のおそばにさせていただきたいと存じます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

投稿コーナー



冬の音
すけとうだらと仲良くしてね

やじべえ

すけとうだら

めばるの会 (当事者会) より お知らせ



12月5日(木)の話し合いでは、めばるの会の出席者5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



- ・秋の旅行振り返り
- ・来年は紅葉狩りがいい
- ・フードテラスの「バーガーキング」が客が大勢で買えなかった
- ・交通費がかかり過ぎた

2



- ・クリスマス会最終確認
- BGM (N さん他)

下記の報告を見てね!

話し合いの後、皆でクリスマスツリーの飾りつけをしました。



次回話し合い：1月9日(木) 15:10～

- ・X'mas 会振り返り
- ・「玉野地域の精神保健福祉サービス」冊子校正
- ・「玉野こころの講演会」展示ポスター作り (写真選定)
- ・総会について (3月)



クリスマス会やりました

<2024.12.16.Mon.>

ジュースが買えなくて残念。でも楽しかったです。



物価高おそろへし。

人が集まって賑やかで良かった。



Good!!



役割分担がスムーズにすみました。
参加者全員、積極参加。

ネ



よ
ろ
も
し
く
ネ

毎年恒例の **メリークリスマス!** で、今年もめばるの1年を締めくくりました。集まった皆で手分けして準備をした後は、ケーキとお菓子を囲んで乾杯! 一足お先にクリスマスの気分を味わった皆さんから感想を頂きました。



なかや宗儀さんのケーキです

年末恒例

お餅つき交流会



<R6.12.14 Sat.>



ちょっと寒いけど
お餅つき開会です

威勢ヨシ!



おいしょ!

準備ができたなら…

いざ、
お餅つき!

おいしょ!



ついたお餅は丸め隊が
ていねいに丸めます



掛け声ヨシ!



まんまる

年末恒例のお餅つき交流会です。気温は低く、時折冷たい風が吹く時もありましたが、それでも日が照ると暖かさを感じました。みんなでお餅をついて、丸めて、出来たてホヤホヤのお餅を特製の豚汁と一緒に頂きました。この日参加して下さいました皆さま、お疲れ様でした。おみやげのお餅は年末年始のお供にしてください♪ (ひとつひとつのお餅が大きいので、食べる時は小さく切ったりしてから、ゆっくり食べてくださいね👍)



つきたてのお餅と
あったかい豚汁

第25回「輝いてキラリンピック」出場者募集!

卓球競技が5月25日(日)岡山市総合文化体育館で開催されます。
精神障害者保健福祉手帳 または 自立支援医療受給者証をお持ちの方が出場できます。
出場を希望される方は申込書の記入が必要ですので、手帳か受給者証を持ってこころの里へお越しください。申し込み締め切りは1月17日(金)です。

バレー競技は3団体以上の申し込みがあった場合のみ開催することとなっていますので、館内ポスターで出場意向の調査をします。お電話でも受け付けます。

年に1度の機会です。毎年出場の方、今年は出てみようかなという方、是非一緒にチームこころの里として、みんなでワイワイ行きましょう!



職員より皆様へ年頭のご挨拶 “あけましておめでとうございます”

今年こそは少し落ち着いて、皆さんとゆったり過ごせる時間も作ってきたいと思います。温かくお迎えください! 坂屋

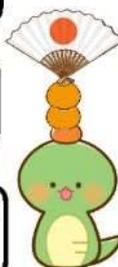
すでに寒さに負けそうですが皆さんと楽しく笑って温まって、冬を越せたらと思います。今年もよろしくお願いします。西内

穏やかだけど時々ハッとするような日々がすごせるといいなと感じています。今年もよろしくお願いします。濱口

幸せでゆりのりある1年でありますように!!今年もよろしくお祈りします。津村

昔のたよりをめくっていたら、私の年頭のご挨拶は巳年から始まりました。2周年もよろしくお願いします。岡崎

担当行事の時のみの出勤ですが、みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。今年もよろしくお願いします 發知



こころの里よりお知らせ

★NEW★ 「ゆったりサロン（仮）」 やりま～す！

1月11日（土）12時30分頃からこころの里のホールにて、職員も交えて一緒にゆったりまったりとお話しませんか？ 時間は14時30分頃までの予定です。
出入り自由、こころの里の利用のルールの範囲内であればトークテーマも自由です。
この機会に皆さんと色々なお話ができればと思います。

🏠 こころの里 年末年始休業中の対応について

年末年始の休業中（12/29（日）～1/3（金））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。

🍡 「ぜんざいの日」について

1月23日（木）15時から、お餅つき交流会で皆さんに作っていただいたお餅をぜんざいにして食べたいと思います。優しい甘さのぜんざいで心もからだもポッカポカ～♪ 皆さんぜひご参加くださいね！（予約は不要です）

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ～ **1月17日（金）** まで展示
(多数の場合は抽選)



① 石鹸 3名

さっぱりすべすべ肌に洗い上げてくれる青箱石鹸です。
ジャスミンのさわやかな香り。

② タオル 2名

シックな色合いのフェイスタオルです。タオルって何枚あっても困らないですね～。

③ スケジュール帳 1名

2025年のスケジュール帳です。鮮やかなオレンジ色のカバー付き。たくさん予定を書いてご活用下さい。

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)



1月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 休業日 (元日)	2 休業日	3 休業日	4
5 休業日	6	7	8 休業日	9 めばるの会	10	11 ランチの日 ゆったりサロン(仮)
12 休業日	13 休業日 (成人の日)	14 ソフトバレー 練習	15 休業日	16	17	18 料理教室
19 休業日	20	21 (玉野こころの講演会 実行委員会)	22 休業日	23 ぜんざいの日	24	25 新春のど自慢会
26 休業日	27 シフォンケーキ づくり	28 パソコン教室	29 休業日	30(会議)	31	

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時間	内容	備考
9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
11日(土)	12:00~	ランチの日 <餃子入り雑煮、野菜料理> (★予約締切 1/9(木)14時)	予約 参加費 200円
	12:30~	ゆったりサロン(仮) (「こころの里よりお知らせ」をご覧ください)	参加費 無料
14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
18日(土)	10:00~	料理教室 <クリームシチュー、ほうれん草サラダ> (★予約締切 1/16(木)14時)	予約 参加費 300円
23日(木)	15:00~	ぜんざいの日 (「こころの里よりお知らせ」をご覧ください)	参加費 無料
25日(土)	13:30~	新春のど自慢会	参加費 100円
27日(月)	10:00~	シフォンケーキづくり	持ち物エプロン
28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

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7年1月20日発行 O S K増刊通巻1323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
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