

WEB版

# こころの里だより

NO. 288 ~10月号~

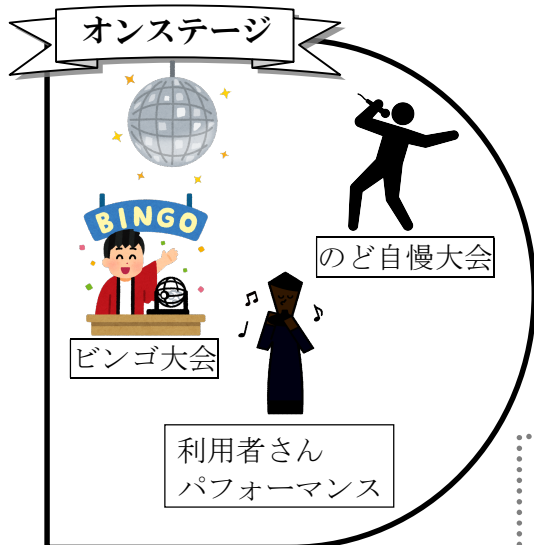
編集人；地域活動支援センター  
こころの里

〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8

TEL : (0863) 33-5151

FAX : (0863) 33-5252

## 第24回 こころの里 まつり



初登場！  
利太鼓演奏



フォークダンス  
で華麗にフィナーレ☆

晴れるとまだまだ  
陽射しが強いので、  
帽子のご用意を  
お忘れなく!!



### 10月4日(土) 11時30分 スタート!

(※ 11時15分利用者さん受付開始)

午後2時頃終了予定(※閉所時間は午後4時)

☆参加される方はマスクの着用をお願いします。

場所：地域活動支援センター こころの里前駐車場  
＜※雨天の場合は屋内で開催します＞

予約は必要ありませんが、何人くらい  
来ていただけるのかわかるとちよつと  
助かります。参加を予定されている方  
は「参加しまーす!」のひと声をどうか  
よろしくお願いします!電話でもOK!





# めばるの会（当事者会）より お知らせ



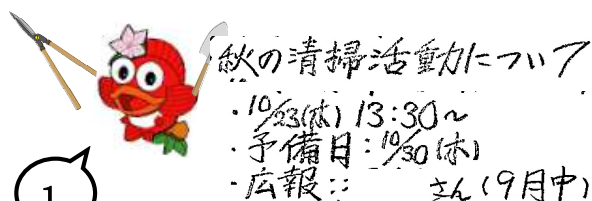
9月4日(木)の 話し合い では、めばるの会から出席者4名で、  
以下の内容について話し合いました。

## 内 容

次回：10月2日（木）15：10～

◎テーマ

・秋の旅行の日程について（11/8）



下記①参照



下記②参照

秋の旅行（11/8 or 27）

○行き先

①倉敷美観地区 去年に近い形  
・後樂園  
・池田動物園  
・深山公園  
・瀬戸芸寺野エリア+パーク-X工場

決定

○ポスター：10月の話し合いで

## ① お知らせ 一緒にお掃除しませんか！



## めばると清掃活動



めばるの会では、自主活動のひとつとして、清掃ボランティアを企画・実施しています。  
今回もめばるの会の会員以外の利用者さんにも、ご参加を呼び掛けています。  
お昼ご飯の後、ちょっとした運動代わりにぜひ一緒にみんなの花壇を手入れしませんか！

日 時： 10月23日（木） 午後1時半～2時半（3時まで 片付け）

午後3時から活動の振り返りをします

（弱雨決行／大雨の時は10月30日（木）に順延します）

活動内容： 主にこころの里の花壇の草取り・植木のせん定を行います

※ほうき・スコップ・枝切りばさみ・ゴミ袋・軍手 等は用意します

振り返り： 3時頃～ お互いの労をねぎらい『お茶とお菓子でほっこりタイム♪』

参加方法： 当日にお気楽にご参加ください



## ② 秋の旅行 アリオ倉敷・美観地区ツアー

日 時： 令和7年11月8日(土)

9時15分までに、こころの里へご集合ください

参加費： 実費 ※交通費(下記参照)は変更の場合があります

<交通費>	手帳の無い方	手帳のある方
電車	往復 660円	往復 660円
特急バス	往復 1340円	往復 780円
計	2000円	1340円

☆申込期間：10月2日(木)～11月4日(火)

☆申し込み人数 3人以上で決行！！

決行人数に達しなかった場合は、申し込んだ方あてに  
11月6日(木)にめばるの会より中止の電話をします。

日 程（※概略）

9:20 こころの里出発

9:45 特急バス

11:03 岡山駅発 電車

11:19 倉敷駅着

昼食 アリオ倉敷 フードコート

倉敷美観地区～

今回は本町方面まで足をのばす？

15:01 倉敷駅発 電車

15:45 岡山駅発 特急バス

16:50 こころの里 帰着予定

詳細が決まり次第ポスターを掲示します

## 投稿コーナー

月夜に

想い

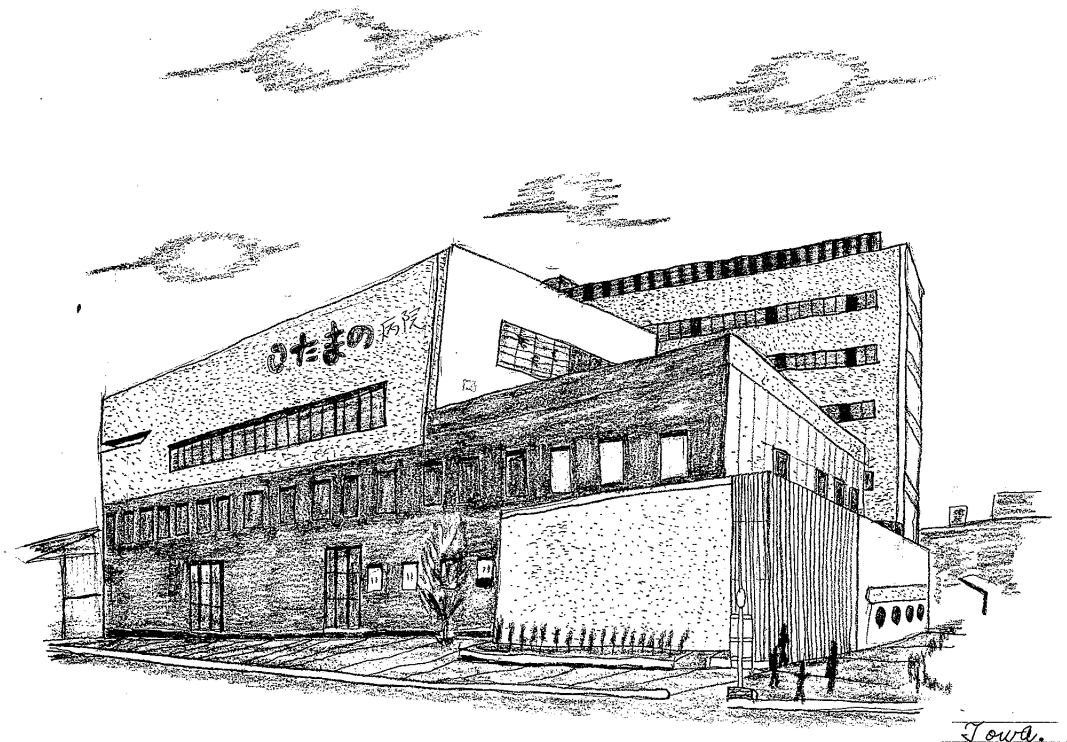
ひとしづく



やじへえ

玉野市立センター「たまの病院」 R.7.2

玉野市



この頃投稿が少ないので、ぜひお寄せください。絵でも、歌でも、感動したお話やオススメの物、クスッと笑える話、日頃考えている事など自由に書いて、たよりで発表してみませんか？



# 避難訓練

<2025.9.6 Sat>

玄関から退避ー！

土曜日のまったりとした昼下がりには避難訓練を実施しました。

この日は『ランチの日』だったので大勢の利用者さんが来て下さり、

『ゆったりサロン（仮）』でおしゃべりの花が咲いている時、館内に「火事

です」の声。避難誘導に従って皆さん落ち着いて行動し、総勢15人が1分以内に無事

外に退避できました。お腹いっぱいでおくつろぎのところご協力ありがとうございました。



## こころの里 合同学習会 <2025.9.19 Fri>

今回は『成年後見制度ってなあに？』という

テーマで、成年後見支援センターの飯尾さん

にお話をいただきました。17名ものご参加があり、

関心の高さが伺われます。一度聞いただけではわかりにくいし、

“使いにくそうな制度だな”という感想もありましたが、ご家族から

切実な質問も次々と出て、有意義な学習会でした。制度改正も進

行中で、参加者の方の声からも、第二弾が必要だと感じています。



## バレーボール交流大会

高梁市民体育館

<2025.9.20 Sat>

今年も行ってきました大遠征！「備中たかはし納涼花火」と重なり、混雑を心配してか参加者少なめ。選手とスタッフの方で3チームを作り、1セットごとにシャッフルしながら試合をしました。こころの里からは2名が参加。おひとりは岡山の選抜チームでも活躍していて、常にコートの人みんなに声をかけ、全力



プレー。もう一人の方は2年ぶり(!)のバレーボールなのにさらっとサーブを入れ、マイペースなのにとつさの反応でなんか活躍。スゴイ！混雑を避け早めに失礼しましたが雨足がどんどん強くなり、“花火あったのかなあ”と余計な心配しながら帰途につきました。皆さまお疲れ様でした〜♡



祭

## こころの里まつり プログラム 発表!!

みんな来てねー

11:30



開会宣言



11:30 - 11:55

和太鼓演奏 <備前玉野太鼓保存会>



12:05 - 12:10

利用者さんパフォーマンス



12:10 - 12:50

のど自慢大会（利用者さん参加）



12:50 - 13:20

ビンゴ大会<景品あり>（全員参加）



13:20 - 13:50

フォークダンス<玉野フォークダンスクラブ>



13:50 - 14:00

お買物タイム



14:00 -

花火



閉会

雨が降ってもプログラムを変更して、館内でやりますので来てくださいね！





# こころの里よりお知らせ



## 10月4日(土)こころの里まつりの日のご利用について

利用者さんの受付は午前 11 時 15 分からです。おまつりの終了後は午後 4 時まで館内でお過ごしいただけますが、片付け作業の間は通路の確保や清掃のため移動をお願いすることがあります。利用者の皆様のご協力をお願い致します。



## こころの里開設24周年の記念品について

お陰様でこころの里は 10 月で開設 24 年となります。感謝を込めて、ささやかではありますが、こころの里の利用契約者の皆様に記念の品をご用意致しました。

10月2日より、10月中に来所された方にお手渡しとさせていただきます。この機会にしばらくお会いできなかった方にもお目にかかれたらと、職員一同お待ち申し上げております。

# リサイクルコーナー

【 ゆずります 】

～

**10月17日(金)** まで展示

(多数の場合は抽選)



## ポケモンポーチ

1名

(塩ビ素材・サイズ: 縦 10cm×横 17cm×マチ 5cm)  
いつ見てももかわいいポケモンのキャラ満載のポーチです。またしてもあのドーナツ屋さんとコラボの景品ですね。いつでもバッグに入れて連れて行きたい!



## フェイスタオル

1名

デジャブではありません。4月号でも干支のフェイスタオルを出品しました。ちょっぴりデザインが違いますが…。已年もあとわずか、12年持ち越すわけにもいきません🐉。タオルは何枚あってもね!

※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 )



# 10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 休業日	2（会議） めばるの会	3	4 こころの里 まつり
5 休業日	6	7	8 休業日	9	10	11 ゆったりサロン(仮)
12 休業日	13 休業日 (スポーツの日)	14 運営懇談会	15 休業日	16	17	18 手芸教室 スポーツの日
19 休業日	20	21 ソフトバレー 練習	22 休業日	23 めばると 清掃活動	24	25 のど自慢会
26 休業日	27	28 パソコン教室	29 休業日	30 (清掃活動予備日)	31	

☆ 休館日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日にち	時 間	内 容	備 考
2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
4日(土)	11:30～	こころの里まつり(利用者受付は11:15～) ※飲食は有料です	参加費 無 料
11日(土)	13:00～	ゆったりサロン(仮)	参加費 無 料
18日(土)	9:30～	手芸教室(★予約締切10/16(木)14時)	予約 参加費 100 円
	13:30～	スポーツの日<卓球>	参加費 無 料
21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
23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」へ	参加費 無 料
25日(土)	13:30～	のど自慢会	参加費 100 円
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

☆☆☆ 行事に参加される方は、なるべく時間とおりにお集まりください ☆☆☆

**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。予約・キャンセルの連絡は留守番電話ではお受けできません。開所時間内にご連絡ください。

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

編集責任者；坂屋 豊 編集者；岡崎 千代



## WEB版「こころの里だより」をご活用ください

こころの里のホームページ上で、WEB版「こころの里だより」を定期的に更新しています。

「こころの里だより」がお手元に届くよりも、少しだけ早くご覧いただけます。

スマホ・タブレットをお持ちの方は、右のQRコードから、アクセスいただけます →

