

# こころの里だより

## NO. 289 ～11月号～

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

### 気を付けよう！インフルエンザ

インフルエンザの流行シーズンに入り、全国的に感染者数がじわじわと増えています。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。



### インフルエンザを予防する有効な方法 3選



#### 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。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。ワクチン接種については、かかりつけの病院でお尋ねください。



#### 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。



#### 咳エチケットを心がける

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。



風邪や感染症に負けない体づくりのためには、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取も大事です。免疫力を高めて、これから来る寒い時期を乗り越えましょう。



## 投稿コーナー

美味しい素麺（冷や麦でも可）の食べ方。

麺つゆを水ではなく、麦茶で薄めると  
美味しいですよ 😊

鬼灯



お試しあれ～

百分百晴れの日って



あっていいと思う

やじベえ



大阪府通天閣 R.7.4



Towhee

# めばるの会（当事者会）より お知らせ



10月2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



### 秋の旅行について

- ・美観地区  
みんなと一緒に回った方がいい  
ルートだけ決めてお店を色々見る
- ・昼食：アリオ倉敷のフードコート  
500円 めばるの会の予算より補てん
- ・広報：ポスター Mさん 今月中

館内に秋の旅行の参加募集  
ポスターを掲示中です！

見てねっ



次回話し合い：11月6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

<2025.10.23>

秋



## 終了後の振り返りより…

- ・天気が良くてよかった☀️
- ・昨日は雨だったが晴れて良かった
- ・もう少し人数が多かったら  
溝掃除もできたのに・・・。
- ・初参加で難しかった
- ・朝寒くて動けなかったけど  
頑張って来たら動けてよかった
- ・ちょっと早く終わった
- ・剪定バサミがもう1本欲しい



今回の成果 90リットル3袋



みんなで協力して  
枯れ草集め



秋晴れの中の清掃活動です。始まるまでは寒かったのに動くとも暑い💦  
朝の寒さで固まった体をほぐしつつ・・・夏の間にくすくすと育った雑草や枯れ  
草たちをごっそり取ってキレイになりました。会員外の方も慣れない草取りだっ  
たけど頑張ってお手伝いしてくれました。会員の皆様もお疲れ様ですつ。  
いっぱい汗かいたから、風邪引かないようにね🥹



令和7年10月4日

# こころの里まつり



毎年恒例のフクちゃんの  
パン屋さんも出店！

屋台メニューも大人気



愛情込めて仕込み中…



今年は館内で  
おまつり開催です

クラッカーで  
盛大に！

開会宣言



～今年の2大パフォーマー～



癒しの時間



利用者さん有志  
オカリナ演奏

&

備前玉野太鼓  
保存会



圧巻！



のど自慢大会



毎年大人気

ビンゴ大会



可愛く♡



カッコよく！



賞品ゲットおめでと～



真剣…



太鼓保存会の  
皆さんも！



飛び入り参加  
ナイスで賞



今年度のこころの里まつりは館内での開催となりましたが、たくさんの方にお越し頂きました。雨が降る予報でしたが、皆さんの日頃の行いが良いお陰でしょうか…途中から太陽の光が射す時も！圧巻の太鼓パフォーマンスをはじめ、毎年恒例のプログラムもそれぞれ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。よろしくお願いします！

# こころの里よりお知らせ



## こころの里 開設24周年の記念品について

10月2日より、こころの里を利用契約している皆様に開設記念の品をお渡ししています。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。

(なくなり次第終了です)

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21日(金)** まで展示  
(多数の場合は抽選)



### ヒートテック(半袖) Lサイズ 1名

これからの季節にかかせない人も多いのではないのでしょうか？

ヒートテックは、体から蒸発する水蒸気を熱エネルギーに変えることで暖かく感じるそうです。

首元はVネックになっています。

色：白      チェスト：96～104cm



### ハンカチ 1名

薄手なのにさっと吸水、さらっと速乾。

黒のチェックがオシャレな高機能ハンカチです。

安心と信頼の日本製です。

素材：綿50%、ポリエステル50%

※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 スポーツの日
2 休業日	3 休業日 (文化の日)	4	5 休業日	6 めばるの会	7	8 めばるの会 秋の旅行
9 休業日	10	11 ソフトバレー 練習	12 休業日	13	14	15 料理教室
16 休業日	17	18	19 休業日	20	21	22 のど自慢会
23 休業日 30	24 休業日 (振替休日)	25 パソコン教室	26 休業日	27 (会議)	28	29 ランチの日 ゆったりサロン (仮)

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時 間	内 容	備 考
1 日 (土)	13:30～	スポーツの日 <卓球>	参加費 無 料
6 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
8 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: 11/4(火))	参加費 実 費
11 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
15 日 (土)	10:00～	料理教室 <炊き込みご飯、チキンケチャップソテー> (★予約締切: 11/13(木) 14 時)	参加費 300 円
22 日 (土)	13:30～	のど自慢会	参加費 100 円
25 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
29 日 (土)	12:00～	ランチの日 <麻婆豆腐丼、もやし中華サラダ> (★予約締切: 11/27(木) 14 時)	参加費 200 円
	12:30～	ゆったりサロン (仮)	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；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；西内 由梨

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。

