

こころの里だより

NO. 291 ~1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



～ 年頭のご挨拶 ～

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。

旧年中は「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した。

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、ともに迎える25回目の新春です。

今年は「丙午（ひのえうま）」にあたり、情熱や勢いが高まり、大きな飛躍のチャンスとなる年と言われています。新しいことや、あきらめていたことに挑戦すると良い結果に繋がりやすい年でもあるそうです。

今年も、新しいことにチャレンジしつつも、忘れかけていた昔の夢など、そっと取り出して温めてみるのもいいかも知れない、などと思う次第です。

本年も職員一同、一層精進して参る所存です。どうぞよろしくお願ひ致します。

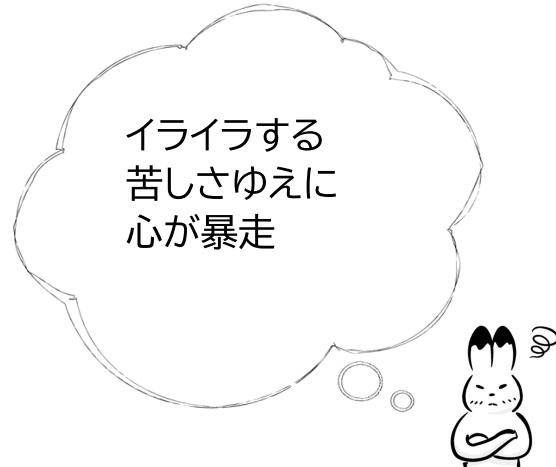
投稿コーナー

寒い朝
牧草を食べる牛たちとともに
新年迎えたい



やじべえ

「令和8年は
午年」



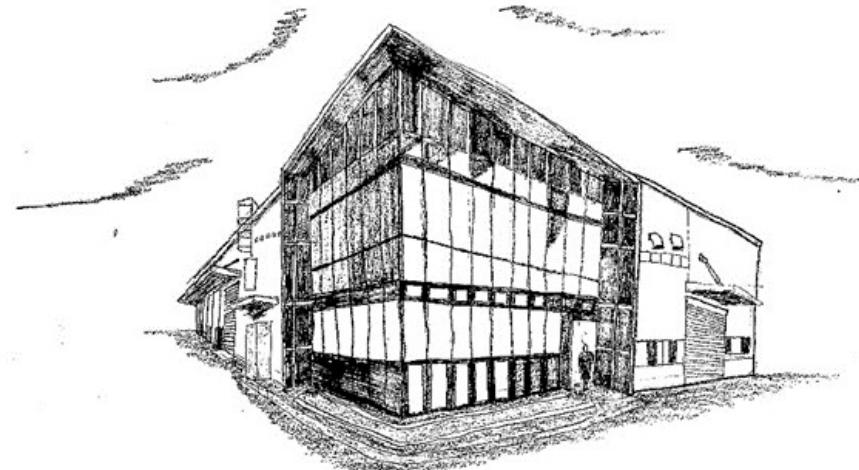
南極では、どんなに寒くても人は風邪をひかない。

(寒さでウイルスが存在しないから)



マイカイアーキット市場 R.5.12 開業

設計者 マイカイアーキット



Towa.

めばるの会(当事者会)よりお知らせ



12月4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



- ・秋の旅行振り返り
- ・結構歩いた
- ・いからしゆみで美術館ともうすすめのお店が印象に残っている、お金を使つた
- ・自由行動は心細いから、今回の団体行動は安心してまわれて良かった。

2



- ・クリスマス会最終確認
- ・11/22(土)なかやのケーキの写真撮影(Sさん)
- ・11/28(金)ポスター作成(Sさん)
- ・BGM
- ・3名の参加が決まったので実施決定!
- ・キャンセルは買い物に行く前なら返金

下記の報告を見てね!



次回話し合い: 1月8日(木) 15:10~

- ・X'mas会振り返り
- ・「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)

御礼

この度「めばるの会」あてに1万円のご寄附をいただきました。

紙面をお借りして、活動に関心をお寄せいただき、励ましていただきましたことに心より感謝申し上げます。皆で話し合い有意義に使わせていただきます。

これからも当事者会としての活動を通じてこころの里を元気にできればと思っております。

めばるの会一同

クリスマス会やりました



<2025.12.15.Mon. >

めばるの一年の締めくくり、毎年恒例のクリスマス会です。

集まった皆で買い出しと会場のセッティングをした後はケーキとお菓子を準備して乾杯!

一足お先にクリスマスを満喫した皆さんよりご感想をどうぞ。



来年もめばるの会を
よろしくお願いします



ケーキが
美味しいです



メリー
クリスマス

そうじゃろう
オカリナふいた。
メリークリスマス!!!
ケーキおいしい。

楽しいひとときを
過ごせてよかったです。
有難うございました。
メリクリ



♪見上げてごらん
夜の星を

恒例だけど

新生

お餅つき交流会



お餅をついて



<R7.12.20 Sat. >



丸めて



新企画



かみ取り
お菓子
カップ麺



みんなで一緒に
いただきます



つきあたての
お餅と
お汁

お楽しみ抽選会



手のひらいっぱいに景品GET!

毎年恒例のお餅つき交流会が今年からリニューアルです。前半はいつも通り皆でお餅をついて丸めて、特製豚汁と一緒につきたてのお餅を堪能しました。

その後は初企画のお楽しみ抽選会！番号を呼ばれた方から順に好きな景品をゲットです。中でもお菓子のつかみ取りは大人気！参加して下さった皆さま、お疲れ様でした。この日ついたお餅は1月以降も食べる機会がありますので、また行事予定でお知らせします。ぜひぜひ食べに来て下さいね♪

第26回「輝いてキラリンピック」出場者募集！

卓球競技が5月24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。 こころの里での申し込み締め切りは1月16日（金）です。年に1度の機会です。毎年出場の方も、今年は出てみようかなという方も、是非チームこころの里として、みんなでワイワイ楽しく参加しましょう！



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”

「人間万事塞翁(さいおう)が馬」、「禍福(かふく)は糾(あざな)える縄の如し」。自分の幸せは自分で決めたい新年です！ 坂屋

料理教室やランチの日やカレーの日を通して、皆さんと一緒に楽しい時間を作りたいと思います。よろしくお願ひします。津村

運動するよう言われ渋々散歩を始めたら意外にも楽しく続けています。皆さんの楽しみもまた聞かせてください！ 濱口

今年ついに40歳になりますが…元気に頑張ります！
今年もよろしくお願ひします

丙午の年は気力が高まりパワフルな年になるとか。気力だけで何もできないまま駆け抜けてしまいそう…ヒヒーン 岡崎

みなさまと一緒に楽しい時間を過ごせる事を楽しみにしています。
良い1年になりますように。今年もよろしくお願ひ致します。建部

苗字が西内から変わりましたが中身は変わらず…こんな感じです。こんな私ですが今年もよろしくお願ひします。 高畠

今年もよろしく
おねがいします。



こころの里よりお知らせ

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（12/28(日)～1/4(日)）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22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・参加費は不要です）

リサイクルコーナー

【 ゆずります 】～ **1月16日(金)**まで展示
(多数の場合は抽選)



① ポーチ 1名

ポケモンたちがたくさん描かれたフラットポーチです。

おやおや？どうやら有名なドーナツ屋さんとのコラボグッズのようです。かわいいポケモンたちに癒されながら、たくさん使ってくださいね。



② ハンカチ 1名

Roberta di Camerino（ロベルタディカメリーノ）のブルーとベージュのハンカチセットです。

なにかと手を洗う機会の多いこの季節にいかがでしょう？

【素材：綿100% マレーシア製】

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 休業日	5	6 ソフトバレー 練習	7 休業日	8 めばるの会	9	10 ランチの日 ゆったりサロン
11 休業日	12 休業日 (成人の日)	13	14 休業日	15	16	17 料理教室
18 休業日	19	20 (玉野こころの講演会 実行委員会)	21 休業日	22 せんざいの日	23	24 新春のど自慢会
25 休業日	26	27 パソコン教室	28 休業日	29 (会議)	30	31

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時 間	内 容	備 考
6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
8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
10日 (土)	12:00~	ランチの日 <餃子入り雑煮、野菜料理> (★予約締切 1/8(木)14時)	予約 参加費 200円
	12:30~	ゆったりサロン	参加費 無 料
17日 (土)	10:00~	料理教室 <白菜と肉団子のスープ、ポテトサラダ> (★予約締切 1/15 (木) 14時)	予約 参加費 300円
22日 (木)	15:00~	せんざいの日 (「こころの里よりお知らせ」をご覧ください)	参加費 無 料
24日 (土)	13:30~	新春のど自慢会	参加費 100円
27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、なるべく時間どおりにお集まいで下さい ☆☆☆

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；高畠 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。

