



こころ野通信 8月号



運営時間・閉館日

月曜～金曜 9:00～20:00
 土曜日 9:00～17:00
 閉館日 日曜日、年末年始(12/29～1/3)

フリースペース利用時間

月曜～金曜 9:00～18:00
 土曜日 9:00～15:00



都筑区生活支援センター こころ野

〒224-0033
 都筑区茅ヶ崎東4-13-40
 電話 947-0080(相談)
 511-7712(緊急・問い合わせ)
 HP <https://tuduki.jp/kokorono/>
 2023年 8月 第178号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★R5.5.8から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが2類から5類に変更されたことにより、昼食時の人数やプログラムの参加人数などの行動制限を緩和していく方向で進めていきます。ただし、安心してこころ野をご利用いただくために「来館時の検温、手指消毒、換気」は引き続き行っていきます。

ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

★ゲーム用具の貸し出しを再開します。

オセロ、トランプなど使用したい方は職員にお声掛けください。

利用前には手指消毒もしくは手洗いをお願い致します。



【重要なお知らせ】

★8/9(水) 14時～15時「職員ミーティング」を行います。

ミーティング時間内のお電話はお控えいただきますようご協力をお願いいたします。



今月の

中川先生による嘱託医相談

8月15日(火) 13:30～15:00

場所 こころ野多目的室

1日3名限定 お一人約30分



事前登録・予約が必要です。予約は8/1(火)から受付開始。締切は8/5(土)とさせていただきます。詳しくはこころ野へお問い合わせください。

リカバリー講座

8月30日(水)

13:30～15:00

講師 富士ソフト企画
 場所 こころ野フリースペース
 締切 定員に達し次第、締切
 定員 8名(要申込)



今回は「マインドフルネス」です。「心と脳を整える方法」の一つです。7, 8, 9月の取組となります。「今」「ここ」に意識を向けて、見たり、聞いたり、感じていることを味わいます。実践すると、不安が軽くなり、心穏やかになることが期待できます。

8月は「書く瞑想・ジャーナリング」です。

ぜひ、ご参加ください！！

You&Me

8月24日(木)

14:00～15:00



場所 こころ野フリースペース

中川地域ケアプラザで活動されている傾聴ボランティアグループの「You&Me」さんが、こころ野にいらっやいます。ぜひゆっくりとお話してください♪





～夏の特別企画【その1】～

8月11日(金) **夏の風物詩**

13:30～15:30

13:30～15:00 灯ろうを作ろう

場所 こころ野フリースペース

15:00～15:30 茶話会

定員 10名(要申込)

オリジナルの灯ろうを作って、こころ野のフリースペースにあかりを灯して観賞しよう。そして、皆で、アイスキャンディーを食べながら楽しくおしゃべりをしましょう。鑑賞だけの参加も大歓迎です。



～夏の特別企画【その2】～ **夏のプログラムウィーク**



8月16日(水) **シネマ鑑賞会**

場所 こころ野フリースペース

14:00～16:00

今月の上映作品：「嘘八百」

定員 10名(要申込)



茶の湯の聖地・大阪の堺を訪れた、目利きだがお宝に縁のない古物商の男。彼は思いがけず落ちぶれた陶芸家の男と出会う。2人の過去には、共通の悪玉が存在していた。彼らは手を組み、ある大博打を企てる。

8月17日(木) **ゲームたいむ**

場所 こころ野フリースペース

13:30～14:30

「みんなでゲームを楽しもう」

定員 参加者が2名以上で開催します

ゲーム好きな方集まれ！！みんなで楽しくゲームをしましょう。
利用前には手指消毒もしくは手洗いをお願い致します。参加お待ちしております。



8月18日(金)

=拡大版=

ゆるっとト〜ク



場所 こころ野フリースペース

14:00～15:30

「好きな音楽は何ですか？～plus 秋のお出かけ企画」

定員 参加者が2名以上で開催します

おすすめの曲を持ち寄って、それを聞きながらトークしましょう～新たな音楽との出会いがあるかも…。好きな曲のCDがない人は職員までご相談下さい。

Plus 秋の外出プログラム(みなとみらい方面)についての意見交換も行います。お楽しみに！！

秋かあ…
どこがいいかな？



8月19日(土)

昼食会～夏のスタミナ特別メニュー～

12:00～13:30

「韓国風牛肉焼肉 三食ナムル わかめスープ デザート」

費用：500円(大盛り530円)。8/18(金)14:00までに予約をお願いします。



Let'sストレッチ

8月9日(水)

11:00～11:30

場所 こころ野フリースペース

定員 5名(要申込)

楽しく皆でストレッチをしましょう☆
体操をした後の「スッキリ感」がたまらないですよ。



園芸プログラム

8月26日(土)

10:00～11:00

場所 こころ野前庭

※荒天中止、少雨実施

※当日は汚れてもいい服装でお越しください。

※帽子や飲み物等各自でお持ちください。



予告

9月1日(金)

「防災訓練」を行います。

11:00～12:00

9月1日は「防災の日」。今年は関東大震災から100年。改めて、防災について一緒に考えたいと思います。備えあれば…

