



# ころ野通信 5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/>  
 2024年 5月 第187号



### 【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★5月1日より来館時の検温は終了といたします。ご協力ありがとうございました。  
 手指消毒については、ころ野(フリースペース)内に設置しておりますので、ご自由にお使いください。  
 引き続き、発熱や体調がすぐれない方はころ野のご利用をお控えくださいますよう、  
 ご理解、ご協力をお願い致します。

#### 【重要なお知らせ】

★5/9(木) 17時～18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

5月21日(火) 13:30～15:00

場所 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5/1(月)から受付開始。締切は5/11(土)とさせていただきます。  
 詳しくはころ野へお問い合わせください。

## ころ野バスハイク

### 「新江ノ島水族館に行こう！」

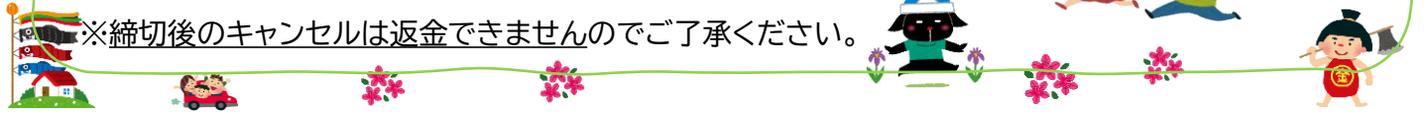
日時 2024年5月20日(月)  
 行先 新江ノ島水族館(神奈川県藤沢市)  
 昼食 江の島産 海の幸お楽しみコース  
 参加費 2,000円(入場料・昼食代・バス代・保険料込み！！)  
 集合 9:45にコーナン港北センター南店前  
 (帰りは16:00～16:15頃を予定しています。)



定員 25名(先着順)※定員となり次第受付を終了致します。  
 申込締切 5月13日(火)閉館まで  
 申込方法 ころ野受付までお声掛け下さい。



※締切後のキャンセルは返金できませんのでご了承ください。



ゴールデン  
ウィーク

## ゴールデンウィーク プログラム

5月2日(木) シネマ鑑賞会

場所 ころ野フリースペース  
定員 8名(要申込)

14:00~16:00

今月の上映作品: 「宇宙人のあいつ」



飯塚健監督・脚本、中村倫也主演によるエイリアンコメディ。家族に成り済まして23年。人間を調査しに土星から来た宇宙人は、真田家の4兄妹の次男・日出男として暮らしていた。家族というものがない日出男は、長男・夢二から教えてもらうが…。

5月3日(金) ゲームたいむ

場所 ころ野フリースペース  
定員 8名(要申込)

13:30~14:30 「みんなでゲームを楽しもう」

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♪  
参加お待ちしております。



5月4日(土) 端午の節句メニュー

12:00~13:30 費用 500円

申込: 5/3(金)14:00まで

旬ご飯  
ふきの煮物  
海老と野菜の天ぷら  
若竹汁 柏餅



Let'sストレッチ

場所 ころ野フリースペース  
定員 5名(要申込)

5月8日(水)

11:00~11:30

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。



リカバリー講座

5月22日(水)

13:30~15:00



講師 富士ソフト企画  
場所 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)

4月 コラム法  
ものの見方を変えるために、コ  
ラム法を紹介し、練習します。  
5月 考え方のクセ  
考え方のクセ・パターンがある  
ことを学び、見方を変える助け  
をします。  
6月 コラム法・その他  
コラム法の練習に加え、他の  
ツールを初回します。

今回は「認知行動療法」です。4, 5, 6月の取組となります。  
ものの見方を変えることにより、気持ちをらくにする技法です。  
初めての方も大歓迎です。

You&amp;Me

5月23日(木)

14:00~15:00

場所 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♪

園芸プログラム

5月25日(土)

13:30~14:30

場所 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。

