



こころ野通信 7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/>

2024年 7月 第189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しました。ご協力ありがとうございました。
手指消毒については、こころ野(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】

★7/3(水) 17時～18時、7/24(水) 16時30分～17時30分

「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

7月16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7/1(土)から受付開始。締切は7/6(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

7月24日(水)

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)

13:30～15:00



今回は「マインドフルネス」です。

7,8,9月の取組となります。

今に意識を向けることで、過去・未来などの辛い考えに捉えられにくくする方法です。

7月 呼吸法
気持ちを落ち着かせる呼吸法を学びます。
8月 呼吸法・書く瞑想
呼吸法に加え、書く瞑想を体験します。
9月 呼吸法・その他
呼吸法と周りに注意を向ける方法を組み合わせて、今に意識を向けるようにします。

You&Me

7月25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、こころ野にいらっしやいます。ぜひゆっくりとお話してください♪



6/17(月)からフリースペースで 「七夕飾り」を行っています。

★一緒に七夕飾りを楽しみ、短冊に願い事を書きましょう。
★フリースペースに短冊、飾り物を用意してお待ちしています。

古くから行われている日本のお祭り行事の一つ。
一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。
織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日です。

Let'sストレッチ

7月3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

7月6日(土)

10:00~11:00

※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。



いつもと時間が
違いますよ!!

夏の特別メニュー「うな丼」

7月26日(金)

12:00~13:30

費用 500円(大盛りなし)

申込:7/25(木)14:00まで



ゲームたいむ 「みんなでゲームを楽しもう」

7月12日(金)

13:30~14:30



場所 こころ野フリースペース
定員 参加者が2名以上で開催します

みんな集まれ~

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。



ピアを語る会

7月19日(金)

14:00~15:00

場所 こころ野フリースペース
締切 当日参加可 定員 10名

「最近はこんな気分」「こんな時、他の人はどうしているの?」など皆さんと色々なお話を共有出来たらと思います。全4回の開催を予定しています。(2回目:9/6(金)、3回目:11/15(金)、4回目:2/21(金))



予告

~地域交流会~

6/1(土)地域交流会をこころ野で行いました。
一緒にクラフト講座「ちぎり絵」を楽しみました。
新聞紙をちぎって、自分の感性のままに貼り付け
…完成させる。完成した作品はどれも素晴らしく…。
楽しい時間でした。



8/30(金) 13:30-15:00
(夕涼み)夏祭り会を行います。
6月「ゆるっとトーク」で挙がった
内容で企画中国!!
皆で楽しくすごしましょう!!
☆詳しくは、フリースペースで掲示します。