



こころ野通信 9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 9月 第191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。
 ★9月1日よりこころ野(フリースペース)内に設置しておりますアクリル板を撤去させていただきます。
 ご理解、ご協力をお願い致します。

【重要なお知らせ】

★9/11(水) 16時～17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

9月17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9/2(月)から受付開始。締切は9/7(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

9月25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。
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

9月26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ゃいます。ぜひゆっくりとお話してください♪

**防災訓練 Plus 防災について話そう！！**

9月6日(金)
10:30~11:30

場所 ころ野フリースペース
締切 9月5日(木)閉館まで
定員 8名(要申込) <当日参加可>

9月1日は「防災の日」。今回は地震を想定しての避難訓練を行います。地域防災拠点「茅ヶ崎東小学校」へ場所、経路を確認しに行きます。茶話会では、参加された方とみんなと「防災について」一緒に考えたいと思います。備えあれば…。参加お待ちしております。

Let'sストレッチ

9月4日(水)
11:00~11:30



場所 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。

~ころ野のお庭をのぞいてみよう~

暑い夏もころ野のお庭は花盛り。
昨年のだね団子のこぼれ種が暑さに負けずに見事に咲いています。毎年恒例の朝顔も成長し夏を感じさせています。そして、オクラ、トマト、バジルも…。利用者の方と一緒に収穫。利用者さんが自ら収穫してくれたり、昼食に顔を出す機会も多かったです。とれたての野菜はとておいしい！！

お庭を眺めているだけで“ほっこり”、ころ野和みます。これから秋に向けてのころ野のお庭が楽しみですぜひ、ころ野のお庭をのぞいてみてください。

**アモリアルへ見学へ行こう**

9月11日(水) 13:30 ころ野出発
14:00~15:00 締切 定員に達し次第、締切
定員 10名(要申込)



クラフト体験
の作例です

都筑区の社会資源を知ろう！！ということで地域活動支援センターってどんなところなのか、みんなで見学へ行きたいと思います。当日は、クラフト体験もありますので、興味関心のある方は一緒に行きましょう！

ピアを語る会

9月18日(水)
14:00~15:00



場所 ころ野フリースペース
締切 当日参加可 定員 10名

「最近はこの気分」「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。
※3回目:11/8(金)、4回目:2/21(金)

園芸プログラム

9月28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。

9月から午後
開催に戻します



10月の予告

★地域にどんな社会資源があるんだろう？10月は、就労継続支援B型「都筑ハーベスト」へ見学へ行きます。日ごろ、ころ野の昼食にも顔を出す機会がある美味しい野菜作りの現場を見学、体験に行きます。お楽しみに！！
★「ゆるっとトーク」では、ころ野の調理さんを囲んで「食に関する」おしゃべりを予定しています。詳細は、次号の通信やころ野の掲示板でお伝えします。

