



# こころ野通信 11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 11月 第193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した。ご理解、ご協力をお願い致します。

### 【重要なお知らせ】

★11/9(土)、11/25(月) 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

11月19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11/1(金)から受付開始。締切は11/9(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

11月27日(水)

13:30～15:00

今回は「NLP」です。  
 10, 11, 12月の取組となります。  
 言葉と五感に着目した、様々な  
 コミュニケーションツールを  
 紹介します。

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)



10月 NLP(1)、(VAK)  
 人それぞれに感覚に優位があることを  
 知ります。適切なコミュニケーションを  
 探ります。  
 11月 NLP(2)、(キャリブレーション)  
 言語以外のコミュニケーション、相手の  
 しぐさなどから情報を読み取る方法を  
 学びます。  
 12月 NLP(3)、(リフレーミング)  
 ものごとの捉え方を柔軟にし、適切なコ  
 ミュニケーションの取り方を学びます。

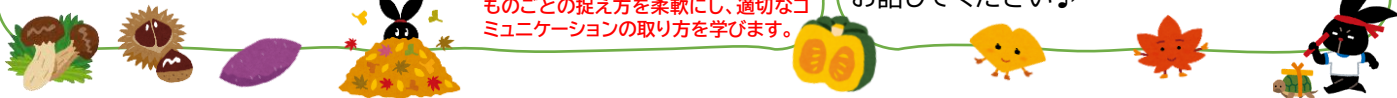
## You&Me

11月28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♪



## 【秋の演奏会】ベトナム民族楽器「トルン」の音色を楽しむ

11月9日(土) 14:00~15:00

場所 ころ野フリースペース  
参加費 無料

ベトナムの楽器「トルン」の演奏を聴き、楽器に触れませんか。日ごろ味わうことのできない音色を一緒に楽しみましょう。お楽しみに！！



## Let'sストレッチ

11月4日(月)

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。



### ~ころ野のフリースペースの様子~

利用者さんの自主的な活動により、フリースペースはかわいらしいハロウィーンの飾りつけでいっぱいになっています。会話をしながらの手作業や配置を考えている温かな姿も加わり、ころ野らしさが出ています。飾りつけをしてくださった利用者さん、ありがとうございました。また、お庭で咲いているお花を利用者さんがフリースペースに飾ってくれたり、ご利用者さんが栗や栃の実をとってきてくれたり…と小さい秋が感じられています。

今後も、ころ野の居心地の良い空間がどのようになるか楽しみです。



## ピアを語る会

11月8日(金) 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。  
※4回目:2/21(金)



## ゲームたいむ

「ボッチャを楽しもう!!」

11月13日(水) 13:30~14:30

場所 ころ野フリースペース

スポーツの秋!! みんなで一緒にボッチャを楽しもう。初めての方も大歓迎。みんなで楽しもうー。



## 園芸プログラム

11月30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。



### ~都筑ハーベスト(就労B型)に見学へ行ってきました~

直前まで降っていた雨も止み、気持ちの良い天気の中、見学をすることができました。最初に作業所へ…次に、見渡す限りの畑に行きました。茄子、柿、キウイ、また、ほうれん草、ルッコラ、小松菜もかわいらしい芽を出していて、季節の移り変わりを感じました。その中で、季節外れのひまわりも愛らしく咲いており、ひまわり収穫を行いました。忙しい中、快く見学をさせていただき、都筑ハーベストの職員さん、メンバーさん、どうもありがとうございました。



### 12月の予告

## 地域交流会 RakiraさんのXmasコンサート

12月11日(水)13:30~14:30 場所 ころ野フリースペース

サンタさんがやってくる。皆で楽しくXmas気分をひたしましょう♪お楽しみに！！

12月上旬に  
Xmasリースづくり  
も予定しています。

