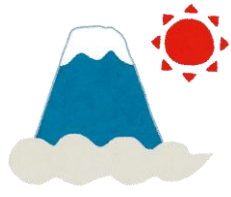




# ころ野通信 1月号



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/>  
 2025年 1月 第195号



### 【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★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お願いいたします。  
 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。  
 ご理解、ご協力をお願い致します。

#### 【年末年始について】

2024年もあと1か月。残り少ない期間ですが防寒対策等、体調管理に気をつけましょう！  
 ★2024年最後の開館日:12月28日(土) 昼食会なし  
 ★年末年始の休館日 :12月29日(日)～2025年1月3日(金)  
 ★2025年最初の開館日: 1月 4日(土) 昼食会なし



#### 【重要なお知らせ】

★1/9(木)、1/23(木) 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

1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1/4(土)から受付開始。締切は1/11(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。

### リカバリー講座

1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)



今回は「SST」です。  
 1, 2, 3月の取組となります。  
 普段用いる相手とのコミュニケーションについて分析し、よりよく行うための方法を探ります。

1月 SST(1)、(アサーション)  
 伝えたいことをしっかり伝え、自分も相手も納得できる方法を学びます。  
 2月 SST(2)、(怒りの分析と対処)  
 怒りについての分析と、対処法について学びます。  
 3月 SST(3)、(断り方)  
 相手も自分も納得できる断り方について学びます。

### You&Me

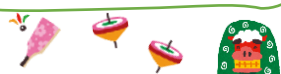
1月23日(木)

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、ころ野にいらっしゃいます。ぜひゆっくりとお話してください♪





# 新年を祝う会～和太鼓を楽しむ～

1月9日(木) 14:00～15:00



場所 ころろ野フリースペース  
定員 20名  
参加費 無料



今年も「くさぶえ太鼓」の方たちをお招きし、演奏と体験を行っていただきます。  
新しい年をみんなでお祝いしましょう！お楽しみに！！

## Let'sストレッチ

1月13日(月)

11:00～11:30



場所 ころ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☆

## 新春特別ランチ

1月11日(土)

12:00～13:30

費用 500円(大盛りなし) 天ぷら、赤飯など

申込 1/10(金)14:00まで

お正月気分を  
味わおう！！



## 墨で書く



1月17日(金)

13:30～15:00

場所 ころろ野フリースペース  
定員 10名(要申込)

墨で何か書いてみませんか？  
一年間の目標や、好きな言葉、絵など  
墨で表現してみませんか。

## 園芸プログラム

1月25日(土)

13:30～14:30

場所 ころろ野前庭



※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。

## 12/11(水) ラキラさんによる 「クリスマス演奏会」の様子…



毎年恒例となっているラキラさんによるクリスマス演奏会  
を行いました。お天気にも恵まれ、たくさんの方々にお集まり  
いただき楽しい演奏会となりました。また、皆さんと一緒に  
ラキラさんを囲んでクリスマスソングを歌いました。  
とても温かなクリスマス会となりました。

演奏会に向けて、利用者さんと一緒に飾りつけも行いました。  
飾りつけに協力してくださった利用者さん、ありがとうございました！！

12月プログラムでは、Xmasリースづくりやクリスマス飾りを行い、  
フリースペースはクリスマス気分一色となりました。

新年あけましておめでとうございます。  
今年度もどうぞよろしくお願ひします。  
今年も様々な取り組みをしていきたいと思  
います。利用者さんと共に一緒に楽しみたい  
と思います。

職員一同より



これから寒くなりますので、体調管理には  
くれぐれも気をつけてください。

～食事・睡眠・運動を心がけてください～

