



# 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://tudoku.jp/kokorono/>  
2025年 9月 第203号



## 【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

★**電話相談時間の変更**に関するお知らせ  
⇒令和7年9月1日より、**電話相談時間**を

(月)～(土)9:00～16:00 から (月)～(土)9:00～17:00 (12:00～13:00は除く)  
に変更させて頂いております。12:00～13:00は職員の業務引継の時間に充てたいと考えて  
おります。皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。  
ご不明な点がございましたら、お気軽に都筑区生活支援センターまでお問い合わせください。



★9/3(水) 16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

9月16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9/1(金)から受付開始。締切は9/6(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



9月24日(水) 講師 富士ソフト企画  
場所 ころ野フリースペース  
13:30～15:00 定員 8名(要申込)  
<定員に達し次第、締切>

今回は「マインドフルネス(3)」です。7,8,9月の取  
組となります。今に意識を集中させ、心を落ち着か  
せる技法を練習します。

9月 呼吸法・その他 周りに注意を向けることにより、  
頭の中の雑念に振り回されない方法を学びます。

## 防災訓練 & 茶話会

お土産  
つき!

9月1日(月) 10:00～12:00

場所 ころ野フリースペース  
定員 8名(要申込)  
<当日参加可>



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…。  
ご参加お待ちしております!





## アート教室

# ～マンダラぬり絵～

9月12日(金) 13:30～15:00

場所 ころろ野 フリースペース 定員 10名



9月のアート教室は、今回も井上先生をお招きし「マンダラぬり絵」を行います。マンダラ塗り絵は、模様が対称に描かれた曼荼羅に色を塗るぬり絵です。これには塗ってきれいなだけでなく、リラックス効果など様々な効果があるようです。先生に効果や塗り方のコツについて教わり、みんなでマンダラぬり絵を楽しみませんか？

## Let's ストレッチ

9月15日(月) 祝日 11:00～11:30

場所 ころろ野フリースペース  
定員 6名(要申込 ころろ野)

簡単なヨガ&ストレッチで心と体が軽くなる体験をしてみませんか。



大好評！  
AYAKO 先生  
のレッスン！

## 園芸プログラム

9月27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。

場所 ころろ野前庭

朝の涼しい時に  
行ないます！



## You&Me

9月25日(木)  
14:00～15:00

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♪

場所 ころろ野フリースペース



## ピアを語る会

9月19日(金)  
14:00～15:00

場所 ころろ野フリースペース  
<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。今年度も全4回の開催を予定しています。  
次回:11/21(金)、4回目:2/20(金)



今年の夏イベントは「ゆるっと夏トーク」。みんなでおしゃべりしながら絵手紙を作ったり、かき氷を食べたりして、楽しみました♪

## 最近のころろ野



下絵に色を塗ったり、ネットや雑誌の写真をしながら絵を描いたり。バラエティ豊かな作品が生まれました。