



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(12/28～1/4)



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 045-947-0080(相談)

HP <https://tuduki.jp/kokorono/>

2026年 1月 第207号



【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】

新年明けましておめでとうございます！

【2026年*年始について】

新しい年が明けました。今年も様々な取り組みを通して、利用者の皆さんと一緒に楽しみたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

★年末年始の休館日 :12月28日(日)～2026年1月4日(日)

★2026年最初の開館日: 1月 5日(月) 昼食会なし

★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。



皆さん、防寒対策等、体調管理に気をつけましょう！

今月の

中川先生による嘱託医相談

1月20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1/5(月)から受付開始。締切は1/10(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28日(水)

13:30～15:00

今回は「SSTアサーション(1)」です。1、2、3月の取組になります。

SSTでは、日常で人とのコミュニケーションをより良く行うための方法を分析し、実践につなげます。

講師 富士ソフト企画
場所 ころ野フリースペース
定員 8名(要申込)
<定員に達し次第、締切>

1月 SST(1) アサーション
自分の伝えたいことを伝え、相手の言い分もしっかり聞く。そのような方法を学びます。
2月 SST(2) 怒りの分析と対処
怒りについて学び、自分・他人双方の対処法を考えていきます。
3月 SST(3) 断り方
自分と相手にそれぞれ納得のできる断り方を探っていきます。



You&Me

1月22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やいます。ぜひゆっくりとお話してください♪





新年を祝う会～和太鼓を楽しもう～



1月8日(木) 14:00~15:00

場所 ころ野フリースペース

要予約 (お電話にてお問い合わせください)



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12日(月・祝) 11:00~11:30

場所 ころ野フリースペース

定員 6名(要申込 ころ野)



大好評！
AYAKO 先生の
レッスン！

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。

新春特別ランチ



1月10日(土)

12:00~13:30



定員13名(要申込 ころ野)

費用 500円(大盛なし)

申込 1/9(金)14:00まで

園芸プログラム

1月24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。

12月のころ野
レポート

12/3(水) クリスマスリース

を作りました！



ころ野で行うクリスマスリース作りは毎年大好評！

今年もヒバの生葉や松の実、華やかなリボンや鈴などを飾り、いろいろ豊かなリースがたくさん生まれました。

一つひとつ、個性豊かな作品たち。クリスマスムードが一気に盛り上がりました♪



12/10(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皆さん、ありがとうございました！！

