



# こころ野通信 2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

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)  
HP <https://tuduki.jp/kokorono/>  
2026年 2月 第208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、こころ野の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、体調管理に気を付けましょう！



今月の

### 中川先生による嘱託医相談



2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2/2(月)から受付開始。締切は2/7(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。

### Let'sストレッチ

2月23日(金・祝)

11:00～11:30

場所 こころ野フリースペース

定員 6名(要申込)



楽しく皆でストレッチをしましょう☆



### You&Me

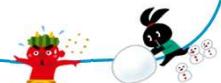
2月26日(木)

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♪





2/3

節分



2/11

建国記念  
日

2/14

バレンタインデー

2/23



# 節分ランチメニュー

2月4日(水)

12:00～13:30

費用 500円(大盛りなし)

申込 2/3(火)14:00まで

韓国風恵方巻  
(キンパ)



皆で福を呼びま  
しょう！！



恵方「南南東」を向いて恵方巻きを食べよう

## リカバリーレクチャー

2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「SST(2)怒りの分析と対処」です。

1, 2, 3月の取組となります。

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

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。

## ピアを語る会

2月20日(金)

14:00～15:00



場所 こころ野フリースペース  
締切 当日参加可 定員 10名

「最近はこんな気分」「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楽しみたいと思います。

全4回の開催を予定しています。(今年度の最終回となります。)



## 1月8日(木)「新年を祝う会」の楽しかった様子…

今年も「くさぶえ太鼓」の皆さんをお招きし、日本の伝統楽器の一つ「和太鼓」の演奏を楽しみました。間近で聴く太鼓の音色はとても迫力あり元気をもらいました。また、皆で奏でる太鼓はとても楽しかったです。年の初めにふさわしい「新年を祝う会」となりました。

くさぶえ太鼓の皆さん、

どうもありがとうございました！！

