

ゆめだより

ニニろっと

河内長野駅から歩いて3分！バス通りにある地域活動支援センターです。
 軽スポーツや趣味の活動のほか、地域との交流活動ができる場所です。のんびりとくつろぐ場、
 仲間作りをする場としても利用できます。生活に関する相談や福祉サービスに関する相談も行っています。
 一度のぞいてみませんか？メンバー、スタッフみなまでお待ちしております！

▶メンバーの声

メンバーの声『6月に食べたいもの』

- フランス料理 ●バイキング(食べ放題) ●アイスクリーム
- さくらんぼ ●焼肉 ●素麺 ●冷麺 ●うな重
- 冷やし中華 ●豚骨ラーメン ●葡萄(ぶどう)



▶投稿スペース

俗に言う モンゴルの 甲子園 兄弟で 中国を ソフト金 銅なんか 池江サン	松坂世代 国技・思わず エアコン効かせ コロナを倒す 忠告通り ソフトクリーム 銅でもイイと パリで全開	影・潜め 一騎打ち 観戦や 金メダル 倒し金 ごほうびや 伊藤・泣き 誓う夏
--	---	---

青空 ☺

古墳 こふん	古の ふるい	人々の場所 みんなのばしょ	思いを おもいを	はせて はせて	こほんと こほんと	セキをした せきをした
-----------	-----------	------------------	-------------	------------	--------------	----------------

からあげ

立夏かな百名山の日の光
 山笑う実家の木々を写してる

S

2022年6月

☺ 印の日はお休み (土日祝日は休みです。)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 手芸 13:30~ (1階)	3 <u>12時閉所</u>	4 ☺
5 ☺	6	7	8	9	10 メンバーミーティング 13:30~(1階)	11 ☺
12 ☺	13	14	15	16	17	18 ☺
19 ☺	20	21	22	23	24 ☆ ボランティアさんと ミーティング 13:30~(1階)	25 ☺
26 ☺	27	28	29	30 将棋麻雀☆ 13:30~ (2階)		

※カレンダー内、☆印がついている日のプログラムは、ボランティアさんの、参加が可能なプログラムです。

ニニろっとからのお知らせ

- ・毎週金曜日は、ゴミ集めを行います。
- ・6/3(金)は、職員研修のため 12時閉所 となります。
- ・6/24(金) ボランティアさんとミーティングについては5/13(金)のメンバーミーティングで、今後のボランティアさんの活動について話し合う機会を作りたいという意見があり開催することになりました。

▶ボランティアさんから

ボランティアの吉村です。脳について本で以下のことを学びました。

脳は神経細胞のつながり(ネットワーク)により機能する。神経細胞の数は、数100億(本によっては、1000億以上)で、年齢とともに数は減るが、使いきれない。ネットワークは、うまく使えばいつまでも成長を続ける。しかし、使い方が良くないと、イライラや不安が強まり、集中力や判断力が鈍る。脳も筋肉と同様にトレーニングとリセットが必要である。簡単なリセットの方法は、目を閉じて深呼吸、鏡に向かってにっこりなど。もっと有効なのは、ウォーキングで、歩き始めて15分ぐらいで快感が生まれる。歩くほど脳への血流が増えて脳が元気になる。歩くほど神経細胞が活性化し、脳内物質が増えて、不安が減り、意欲や元気が出る。風呂で音楽を聴く、アクション映画を見る、好きなこと、初めての体験、生活パターンを変える行動なども良い。アクション映画は、ドキドキ、ハラハラからの解放感、好きなことや初体験は、「できた」、「やった」の達成感で心がスッキリし、ストレス解消になる。私は、ほぼ毎日、散歩、テレビドラマと風箏、時々、手品、マッチ棒、詰将棋などの本をパラパラ。新たなリセットとして、市内路線バスの旅、CDで懐メロや落語、北斎の風景画の模写、インスタントでない料理を一つなど考えています。リセットしてやる気を出して、次の目標に取り組みたいと思います。メンバーの皆さんも、自分に合ったリセット方法を見つけて下さい。

ニニろっと利用について

- ◎利用時間帯については、「10:00~15:30」となり、予約制ではありません。
- ◎飲食は、飲食コーナーを利用してください。
飲食の時間は自由ですが、飲食中は黙食をお願いしています。
飲食コーナーを使った後は、ニニろっとの消毒液で、机などの消毒をしてください。
- ◎喫煙所に灰皿はありませんので、喫煙所を利用の場合は、携帯灰皿を持参してください。