# ゆめだより

河内長野駅から歩いて 1分の場所にある地域活動支援センターです。

のんびりとくつろいで過ごしたり、仲間づくりや交流、それぞれの目的に沿ったご利用ができます。

手工芸などの創作活動や、軽スポーツなど自主活動も可能です。

また、生活に関する相談や福祉サービスに関する相談支援も行っています。

# ▶メンバーの声

# **\今月のメンバーの声/**

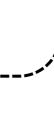
『精神的につらい時はどうしますか』

- 🌭 空を見上げる
- 🎈 頓服を飲んで横になる

- ▓ ちょっと休憩する
- ಶ 食べて寝る
- 🚣 WRAPをする
- 🍆 ゴロゴロする
- 🛖 音楽を聴く
- ◆ 愚痴を AI に聞いてもらう
- 🕠 家族に連絡する

★ 毎日一歩ずつ歩く

- ■とにかく歩く ●他人と比べずマイペース
- ★人と合わせず無理に関わらない ◆ AI のアプリを見る

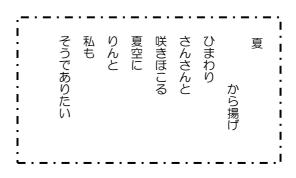


# ▶投稿スペース

視野検査 視界良好 ヤかましい 大相撲 AIも 侍 が" MVP

春の風 さっそうと 季節先取り 衣替え 昼寝のジャマヤ 選挙カー レジェンドヤ 藤井聡太が 羽生を超え 番付社会 揺らぐ春 藤井 聡太に ヒトメボレ コロナ撲滅 世界一 日本の天使 大谷や

青空〇



はじけルンバ

# ▶ボランティアさんからのお知らせ

#### サロン

<日時>7月2日(水)、7月17日(木) 13:30~15:00

おしゃべりや将棋をするなど一緒に 楽しい時間をすごしましょう♪

x == x == x 7/2(水)のサロンのときに 紫蘇ジュース作りをします。 手作りジュースを味わいましょう♪ 無料です♪ 夏バテ防止 にいいですよ

~ドリンクを用意しています~

Oコーヒー HOT・ICE (おかわりあり)

O紅茶 (ストレート・レモン・ミルク) HOT・ICE(おかわりあり)

Oジュース

Oホットココア

### 2025年7月

# 🙂 印の日はお休み (土日祝日は休みです。)

E	A	<i>'</i> k'	7k	ホ	金	土
		1 13:30~掃除 メンバーミーテ インゲ	2 13:30~ ボランティアサ ロン	3 11:00~ごみ集め 13:15~ お菓子作! 「かき氷」	4 11:00~ 散歩(買い物)	5
6	7 10:30~ カラオケ	8 13:30~ チェアヨガ	9 10:15~調理 「カレーライス」 13:30~掃除	10 10:30〜ごみ集め 13:30〜手芸	11 13:30〜 大人の塗り絵 ペン習字	12
13	14 13:15〜 お菓子作リ 「わらび餅」	15 10:30~映画鑑賞 13:30~掃除	16 13:30~ メンバーミーテイ ング	17 11:00~ごみ集め 13:30~ ボランティアサ ロン	18 13:30~ チェアヨガ	19
20	21 ② 海の日	22 11:00~ (10:50 集合) ニニ3ッと報転 一周年イベント	23 11:00~掃除 13:30~創作	24 13:15~ニみ集め 13:30~ マゲゲーツ	25 10:30~ 将棋·麻雀 ボードゲーム	26
27	28 13:30~ マケダーツ	29 13:30~掃除 おしゃべけ会	30 13:30~チェアヨ ガ	31 10:15〜調理 「お好み焼き」 13:30〜ごみ集め		

# 

▓ 調理・お菓子づくリについて ※ ※参加人数によって材料費の変動があるので、300 円ほど持ってきてください。

- ・7月3日(木)は、「かき氷 (イチゴ・みぞれ)」を作ります。
- ・7月9日 (水) は、「カレーライス」を作ります。
- ・7月14日(月)は、「わらび餅」を作ります。
- ・7月31日(ホ)は、「お好み焼き」を作ります。

#### 畿映画鑑賞について 畿

・7月 15日 (火)は、当日集まったメンバーで映画のタイトルを決めて鑑賞します。

#### → おしゃべい会について →

・7月29日(火)のおしゃべい会のテーマは、①夏をどう乗り切るか ②行きやすい・入りやすいお店 です。

#### 🚢 👺 ニニろッと 秵転 一 周年イベントについて 👺 🚢

・7月22日(火)は、今までのメンバーミーティングで考えてきた、ニニろッと秵転一周年イベントを関催します。 チルドピザをみんなで買いに行きます。参加曹は1000円です。ジュースはお好きな物を持参してください。 参加希望のメンバーは、10時50分に集合してください。ピザを食べないメンバーの参加も可能です。

#### ニニろッと利用について

◎利用時間帯については、「10:00~15:00」です。
◎喫煙所はあいません

発行:社会福祉法人つばさの会 こころッと

河内長野市本町26-29 福田ビル4階(相談支援事業所)5階(地域活動支援センター)TEL 0721(53)4086