

ゆめだより

ニニろっと

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 | 🌱 メンバーさんのことを考える | 💧 頓服を飲んで横になる |
| 🌟 ちょっと休憩する | 🍷 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 | 🚶 とにかく歩く | 🍎 他人と比べずマイペース |
| 👣 毎日一歩ずつ歩く | 🌿 人と合わせず無理に関わらない | 💡 AI のアプリを見る |



BY. 天井

▶投稿スペース

視野検査	視界良好	春の風
さっそうと	季節先取り	衣替え
やかましい	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
大相撲	番付社会	揺らぐ春
AIも	藤井聡太に	ヒトメボレ
侍が	コロナ撲滅	世界一
MVP	日本の天使	大谷や

青空 ☺

夏
ひまわり
さんさんと
咲きほこる
夏空に
りんと
私も
そうでありたい

▶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♪

～ドリンクを用意しています～

○コーヒー HOT・ICE (おかわりあり)

○紅茶 (ストレート・レモン・ミルク) HOT・ICE (おかわりあり)

○ジュース ○ホットココア

それぞれにお菓子がついています 各80円

★ ★ ★ ★ ★
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



2025年7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 13:30～掃除 メンバーミーテ ィング	2 13:30～ ボランティアサ ロン	3 11:00～ゴミ集め 13:15～ お菓子作り 「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～ゴミ集め 13:30～手芸	11 13:30～ 大人の塗り絵 ペン習字	12 ☺
13 ☺	14 13:15～ お菓子作り 「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 ィング	17 11:00～ゴミ集め 13:30～ ボランティアサ ロン	18 13:30～ チェアヨガ	19 ☺
20 ☺	21 ☺ 海の日	22 11:00～ (10:50 集合) ニニロッと稲転 一周年イベント	23 11:00～掃除 13:30～創作	24 13:15～ゴミ集め 13:30～ マゲダーツ	25 10:30～ 将棋・麻雀 ボードゲーム	26 ☺
27 ☺	28 13:30～ マゲダーツ	29 13:30～掃除 おしゃべり会	30 13:30～チェアヨ ガ	31 10:15～調理 「お好み焼き」 13:30～ゴミ集め		

ニニロッとからのお知らせ

🍴調理・お菓子づくりについて🍴 ※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(木)は、「お好み焼き」を作ります。

🎬映画鑑賞について🎬

- ・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。

💡おしゃべり会について💡

- ・7月29日(火)のおしゃべり会のテーマは、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。

🎂🎉ニニロッと稲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、ニニロッと稲転一周年イベントを開催します。
子どもピザをみんなで買いに行きます。参加費は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。

ニニロッと利用について

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