令和８年　３月　第２９８号

ゆめだより　こころッと

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

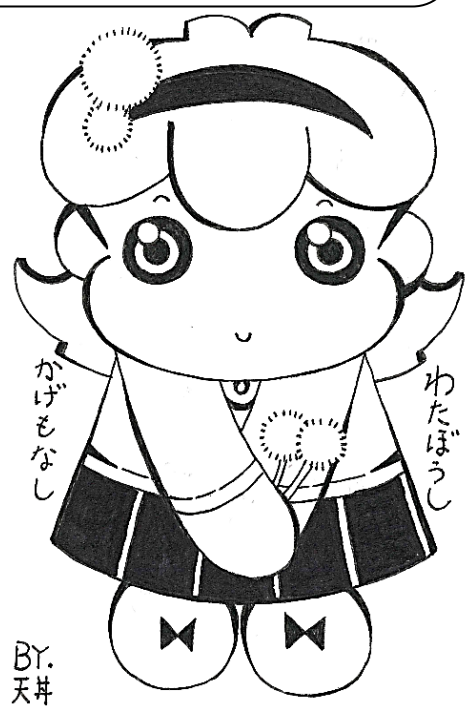
＼今月のメンバーの声／

『春、暖かくなったら何をしたいか、やり始めたいか』

🏃運動　🚶散歩　🏋筋トレ　🚌旅行　🎹ピアノ

🤓新しいことを計画したい　🌸梅とか桜とか見に行きたい

🌼長野公園に行きたい　🌷もう少し暖かくなったらお花とかもみたいですね



▶投稿スペース

新天地　大谷咲かす　菊の花
DeNA　タカを倒して　タカ笑い
よく似合う　変なホテルに　変な客
秋晴れの　小春日和に　ヒトメボレ
書き損じ　それも手書きの　魅力デス
トラブルを　乗り越え絆　深め合い
新札に　圧倒される　旧紙幣
MVP　大谷クンの　代名詞

青空 ☺

▶ボランティアさんからのお知らせ

サロン

＜日時＞　３月１１日（水）
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　温・冷　（おかわりあり）
紅茶（ストレート・レモン・ミルク）温・冷
（おかわりあり）
ジュース・ホットココア
各８０円＊お菓子がついています＊

イベント＜お茶会＞

抹茶を点てて、いつもと違った和のおもてなしを味わってみませんか。
点てたことがなくても、一緒にやってみましょう。

＜日時＞　3月27日（金）　１３：３０～１５：００
＜参加費＞　２００円～３００円　＜場所＞こころッと
＜内容＞　お抹茶と和菓子（桜もち）

＊参加希望の方は、当日の１２：００までにこころッと職員へ電話もしくは直接お願いします

2026年3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 11:00～ 自主防災訓練 13:30～ ごみ集め	3 11:00～ 掃除 13:30～ 手芸	4 10:15～ 調理 『ちらし寿司』	5 13:30～ ごみ集め メンバー ミーティング	6 13:00～ 映画鑑賞	7 ☺
8 ☺	9 10:30～ 将棋・麻雀 ボードゲーム 13:30～ ごみ集め	10 13:30～ カラオケ	11 11:00～ 掃除 13:30～ ボランティア サロン	12 11:00～ ごみ集め 13:30～ 創作	13 13:30～ おしゃべり会	14 ☺
15 ☺	16 11:00～ ごみ集め 13:30～ メンバー ミーティング	17 『外食会』 こころっと 11:15 集合 11:30 出発	18 11:00～ 掃除 13:30～ カラオケ	19 11:00～ ごみ集め 13:15～ お菓子作り 『白玉団子』	20 ☺ 春分の日	21 ☺
22 ☺	23 11:00～ ごみ集め 13:30～ 手芸	24 13:30～ 大人の塗り絵 ペン習字	25 10:15～ 調理 『麻婆豆腐』	26 11:00～ ごみ集め 13:30～ チェアヨガ	27 11:00～掃除 13:30～ ボランティア お茶会イベント	28 ☺
29 ☺	30 11:00～ ごみ集め 13:30～ カラオケ	31 13:30～ 将棋・麻雀 ボードゲーム				

＼こころっとからのお知らせ／

🚒自主防災訓練🚒

・3 月2日（月）11:00 から、福田ビル1階エレベーターホール前にて実施予定です。

※集合場所：5 階地活センターに 10:50 集合、10:55 福田ビル1階のエレベーターホール前に職員と一緒に参加します。

✨おしゃべり会について✨

・3 月13日（金）のおしゃべり会のテーマは、当日参加者で決めます。

🍴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。

・3 月 4 日（水）の調理は、自宅でも簡単に作れる『ちらし寿司』です。

・3 月19日（木）のお菓子作りは、『白玉団子』です。

・3 月25日（水）の調理は、自宅でも簡単に作れる『麻婆豆腐』です。

🎥映画鑑賞について🎥

・3 月6日（金）の映画鑑賞は、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。

🍝外食会について🍝

・3 月 17 日（火）の外食会に参加する場合は、こころっと 11:15 集合で 11:30 出発します。

(1)Bali Coffee（バリコーヒー）・・・イズミヤ河内長野店に行く途中の橋の近くにあるインドネシア料理店

(2)アントルーシー・・・ノバティながの北館 2F にある喫茶店

※当日参加者で（1）か（2）のどちらかのお店に決めて行きます。食事代として、1500 円程度　持参してください。

こころっと利用について

◎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

発行：社会福祉法人つばさの会　こころっと
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