

日	月	火	水	木	金	土	
	1 島田地活: 休み	2 島田地活: サテライト 10:00~14:30	3 島田地活: 卓球クラブ 13:00~15:00 こむぎ・いなむ: にしいろ市場 はぐるま: ランチミーティング 10:00~ 制作部ミーティング 11:00~ さから: 昼食づくり	<p>なないろ短歌</p> <p>まいにち ねばならないを 捨ててみよー なに 何もなくても 価値あるあなた</p> <p>みづほ</p>			6
7 あじさい 泰善寺 出店販売	8 島田地活: 休み はぐるま・あじさい: 語ろう会 11:00~ ドレミ: ニコニコグリーン ミーティング	9 はぐるま: 卓球クラブ 13:00~ さから: ミーティング	10 島田地活: クラブ運営会議 13:00~13:30 島田地活: 小むぎ: いいこと蒲団 13:30~14:00 語ろう会 14:00~15:00 ドレミ: にしいろ市場	11 はぐるま・島田地活: フットサルクラブ 13:00~14:45 ドレミ: 調理	12	13	
14	15 日本国旗	16 島田地活: 休み	17 島田: なないろの会 10:00~11:30 こむぎ・いなむ: にしいろ市場 ドレミ: こころの会 ボランティアさんによる 昼食づくり	18 ドレミ: 調理 さから: ドリーム まきのほう	19 はぐるま: 制作部ミーティング 11:00~	20 島田: 旅行 (地活、こむぎ合同) 島田地活: サロン1日閉所	
21	22 島田地活: 休み こむぎ: 閉所	23 あじさい: あじさいミーティング	24 ドレミ: にしいろ市場 島田地活: 卓球クラブ 13:00~15:00 さから: ボランティアさん 業所	25 ドレミ: 調理 はぐるま・島田地活: フットサルクラブ 13:00~14:45	26 はぐるま・あじさい: PM こころ市準備 14:00閉所	27 はぐるま・あじさい: こころ市 10:00~12:00 島田地活: 家族茶話会 13:00~15:00 さから: 「松」出店販売	
28	29 島田地活: 休み はぐるま: 閉所 あじさい: 12:00 閉所	30 はぐるま: 卓球クラブ 13:00~ 島田地活: サテライト 10:00~14:30	31 こむぎ・いなむ: にしいろ市場 はぐるま・あじさい: サロン蒲団 9:10~				

特定非営利活動法人

**ココろ**

第161号 2019年7月

Instagram Facebook Email

- ハートケアセンターココろ (地活)、こむぎ (就B)、  
ことのは (自立生活援助)  
島田市島581-14  
Tel.0547-46-5561 FAX.0547-46-5566
- ワークステップドレミ (就B) 島田市元島田9040  
Tel.0547-37-7865 FAX.0547-32-9309
- りなむ (就B) 島田市金谷中町2100-1  
Tel.0547-46-1687 FAX.0547-45-5165
- さがら作業所 (就B) 牧之原市菅ヶ谷219-1  
Tel.0548-52-7447 FAX.0548-28-6622
- はぐるま (地活)・あじさい (就B)  
牧之原市細江701-4  
Tel.0548-22-5529 FAX.0548-23-9340
- 相談室ココろ (島田市、牧之原市、吉田町)

## 視察に来訪されました



6月6日(木) 静岡県より視察で、池田健康福祉部部長、小坂健康福祉部政策管理局長、塚本中部地域局長、酒井中部健康福祉センター所長をはじめ6名の方が来訪されました。

ココろの取り組みについて説明し、意見交換を行いました。メンバーからはこむぎや地活についての説明や、こむぎでは自分が行う作業は自分自身で選択していること、地活では同じ空間の中でお互いを尊重しあって過ごしていることなど、それぞれが大切にしていることを伝えました。

さらに、ピアスタッフ6名との意見交換も行い、ピアスタッフの活動の意義について伝える機会となりました。

今回の視察は、ココろを知っていただく実りの多い時間となりました。

7月27日(土) 10:00 ~ 12:00

場所: 榛原事業所(牧之原市細江701-4)

7月27日はスイカの日! ということで、  
今回はスイカにちなんだ商品やスイカ割り体験などワクワクがとまりません!

ほかにも、ココろ市限定の商品やかき氷、フランクフルト、射的、プラバンなど楽しいブースがめじろおし。

微かな海風を感じながら笑顔いっぱい♡はじけませんか?  
かがやなつひ みな えがお ま  
輝く夏の日のひととき、皆さまの笑顔お待ちしております。

第12回  
ココろ市開催!

## みんくるお花のボランティアはじめました

今年度、「地域に賛同した活動をしたい!」という思いから、いいこと活動の一つとしてみんくるのお花ボランティアをはじめました。

みんくるの玄関先をこころで育てたお花で彩ることが嬉しいです。

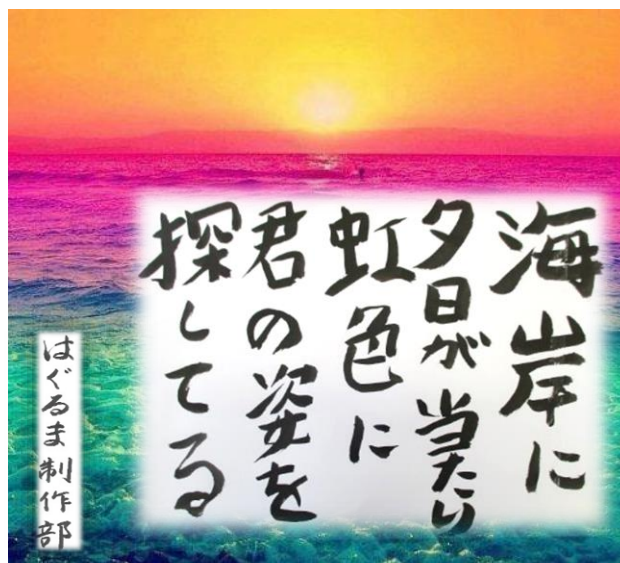
みんくるに立ち寄った際は、きれいなお花をぜひ見てみてください!!  
(こむぎ・島地活)



つばやきリレー

みなさん、調子はいかがですか?  
無理をせず ご自愛くださいませね

ドレミ 山崎智子





これは撮影用ではありません！  
「就 B ことむぎ松村さん」のセンスが映えるお弁当



就 B ドレミは、毎週木曜日が調理の白で、  
担当の人が調理します

この日は、頂き物のピワとフワフワ卵の親子丼



「ことのは 田代さん」のランチは、  
栄養バランスばっちり！  
お弁当を作ってほしい人募集しまーす(笑)

お湯はポットが沸かしました  
湯切りだけでも「相談 ゆりさん」の手作り弁当



「相談 伊藤さん」  
もしかして、グルテンフリーダイエット？

今日なに食べる？  
食べるものも食べ方も  
それぞれだよな  
だけど、食べることは  
みんな同じ



高森さん



朝比奈さん

就 B さがら男子は、自分でお弁当を作ります  
スペック高すぎでしょ！



「事務長 金澤さん」の木曜日の  
お昼は、りなむの550円パンランチ  
(火曜日は550円カレーランチ)

# ココロ メシ

人はなぜ食べるのか  
ランチをのぞけば、笑顔が見えてくる

今回は、みんなの昼食をテーマに、  
そのこだわり・笑顔を集めます。  
※撮影用の写真のため、見栄え重視です



みんなこの日のために作りました(笑)  
就 B あじさいは、名前通りで、  
お弁当が彩り豊かです。

栄養を気にして、少し高めのスムージー



桜エビ入りはんぺん

おかか入りおにぎり

「理事長 菅原さん」らしい？お弁当  
ザ 迫力！



完全ベジタブル主義！



地活はぐるまランチ渾身の1枚  
ランチの醍醐味は、みんなで同じ釜の  
飯を食べること、その過程！



島地活のランチは、みんなで作れば  
何でもおいしい(はず)



就 B りなむのランチは、  
撮り方キレイ  
(これ、宣伝用)



「ピアスタッフ 廣瀬さん」のお弁当は、  
お母さん特製の愛情弁当  
モリモリ食べて大きく育ちました(185cm)

