



つくしセンターニュース

秋が足早に近づいてきました。ジリジリと射した太陽の光も幾分和らぎ、空も高くなったような気がします。稲穂のいい匂いの中を楽しそうに飛ぶ赤とんぼの姿もよく目にするようになりました。朝晩の着るもの、羽織るものも1枚多くなってきたのではないのでしょうか。寒暖の差が激しいこの時期、皆さんの体調はいかがでしょう。

秋はおいしい季節。秋の味覚の代表『サンマ』はすでに食されましたでしょうか。秋サンマは脂が乗り本当においしいですね。塩焼きにして大根おろしやカボスを添えて・・・堪能しません・・・。サンマはエサを口にしてから排出するまで30分程度と短いため、内臓にえぐみがなく、はらわたもおいしく食べられます。また血液をサラサラにし、脳梗塞、心筋梗塞などの予防効果があり、体内の悪玉コレステロールを減らす作用や、脳細胞を活性化させ、頭の回転を良くする効果もあると言われております。おいしく、身体にいい。

今晚のおかずはお決まりですか？



映画サークルを行いました。

8月20日の土曜日に、登録者の集いの際、ご要望のありました映画サークルを行いました。上映作品は、午前中はジブリ名作『借りぐらしのアリエッティ』そして午後は人気アクションドラマの映画作『SP-野望編一』でした。以下、参加者の感想です。

- ・作品が楽しかった
- ・（アリエッティについて）風景の色がきれいだった
- ・ハラハラドキドキで最後まで面白かった
- ・次回は、恋愛系か、アクション系（ジャッキーチェンや少林寺など）が見たい
- ・またやってほしい
- ・2本連続で見るのは疲れる

といった感想が寄せられました。皆さまの声を踏まえて今後も開催したいと思います。今回参加できなかった方も、ご要望がありましたら、お寄せ下さい。



糸魚川こまくさバタバタ祭り 楽しかった。



9月10日、毎年恒例こまくさバタバタ祭りに参加してきました。キャンセル待ちも出るほどの、毎年人気のこの企画、今回は上越市福祉バスを利用させていただき、総勢17名で行って来ました。お祭り会場では、たくさんのおいしいものが待っていて、カレー、豚汁、おこわ、アイス、パンなどいろいろありました。帰路途中、マリンドリーム能生にて本場ベニズワイガニを堪能し最後までおいしく、楽しい日帰り旅行になりました。

「おいしいものをよく食べる」

食いチャレ！ 行ってきました。すたみな太郎



9月21日に、すたみな太郎へ食いチャレに行ってきました。毎年食いチャレにて同店に行っていますが、常に参加者からの要望が上がる人気店。今回もお腹を空かせ、たくさん食べるぞー！と気合十分の面々。お寿司、焼き肉、中華、アイスクリーム、ケーキ。食べる順序など問題なし、費用の面も問題なし、気にするのは、自分があとどれだけ食べられるか？と制限時間。ひたすら食べて食べて食べて、おいしい90分間となりました。あ～お腹いっぱい。また来年行きますか～！？

tsukushinbo music fes 19th

つくしんぼ 音楽会開催

9月17日（土）第19回つくしんぼ音楽会が開催されました。今回は、マーチングバンドで活躍している『上越ブレイブバックングホース』が登場！迫力があり、聞いてて楽しくなるような演奏を披露して下さいました。途中映像を踏まえてマーチングや楽器についての説明もあり、マーチングを知る良い機会ともなりました。当日会場に詰めかけた方は総勢89名。来場された皆さんで、♪ふるさと♪を合唱し、リズムに手を叩き、体を揺すり、楽しいひと時を過ごしました。



平成23年度 精神保健福祉フォーラム

詩、絵など芸術作品募集のお知らせ

「あなたの魂の叫び、お披露目しませんか」

今年度も精神保健福祉フォーラムを12月3日（土）に開催することとなりました。内容は、1部は『退院促進事業の実践報告』として、退院促進事業を通して退院し、現在地域生活を送られる方の体験談、その方を支える相談員や病院スタッフ、地域の関係機関のスタッフより実践報告をしていただく予定です。（詳細については検討中、後日ご案内送付予定）

そして2部は、当事者の方の今の率直な思い、悩み、喜びなどを表現する場にしたいと考えています。そこでつくしセンター登録者の皆さまからも、詩や絵など芸術作品の募集を行います。普段書き留めている詩がある方、趣味で絵やイラストを描いている方、その他の芸術作品でも結構です。たくさんの方にあなたの魂の作品を披露しませんか？

《詩》

提出形式は問いません。紙の切れはしに書いたもの、ノートに書いたものなんでも結構です。ただし、1人発表時間は最長3分です。あまり長いとダメです。短くても大丈夫です。

《絵・イラスト》

提出形式は問いません。水彩、油絵、クレヨン、鉛筆などなんでもOK。当日は会場展示スペースに掲示する予定です。展示後は返却します。

※応募締切は、10月末日までです。詩については、応募多数の場合は、フォーラム時間の都合上、選考させていただくことがあります。予めご了承ください。

【問合せ】つくしセンター TEL521-2860 山口まで



10月以降の シャトルカー利用についてのお知らせ

つくしセンターでは、センターまでの送迎サービスとしてシャトルカーを運行してきましたが、業務上の諸事情により、なかなか柔軟な運行ができず、皆さまにご迷惑をおかけしているところでした。今後、10月以降のシャトル運行につきまして、以下の通りルールを設定させていただきましたので、ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

- ①利用申込は前日までにセンター開館時間中にご連絡ください（業務の都合上、お応えできない場合あり）
- ②喫茶活動、軽作業活動に参加される方については、朝の『お迎え』はできません。帰りの『送り』のみシャトル運行いたします（送り対応時間は午後3時まで）
- ③地活登録者でセンターでの憩い・レク活動等参加を目的にされる方限定です



いと パソコンサークル

パソコンに興味がある方ぜひご参加ください。ひと月に1回（90分）までご参加できます。参加日時につきましては個別で調整させていただきます。

はさ木フェスタ 開催 一泊研修旅行 迫る！