

つくしセンターニュース

発行元
つくしセンター
〒943-0823
上越市高土町3-2-12
TEL 025-521-2860
FAX 025-521-2861
URL <http://www.tsukushi-center.com>

街の所々に見られる雪の塊もさんさんと射す光にみるみる小さくなってきました。日光が雪に反射し、この時期は街全体がスポットライトを浴び明るくなっているようです。厳しかった冬の終わりも見え始めた今日この頃、皆さまの体調はいかがでしょう。
センターでは今月、厳しい冬を乗り越えた皆さまに美味しいものをご用意してお待ちしております。火曜日のランチは、充実のラインナップ！詳しくは、右記カレンダーでご確認ください。水曜・木曜はラーメン。自慢のスープで熱々のラーメンを食べませんか？その他は軽食メニュー、ドライカレーにカルボナーラにボンゴレ、新しい仲間も増えました。そして、レクとしてケーキ作り体験。作って楽しい、食べておいしい時間を過ごしませんか？
食べ過ぎは良くないけれど、おいしいものを楽しく食べるって心身の健康法の一つかもしれません。『食は健康の源』

「おいしいものをよくたべました」 食いチャレ！かっぱ寿司へ行ってきました。



去る2月18日金曜日。参加者総勢8名は、上越市土橋にあります『かっぱ寿司』へ行ってきました。回転寿司のこのお店、店内にはお寿司が乗ったお皿がレールの上を次々に流れ、テーブルにはテレビの様なモニターが付いています。流れるネタは、お寿司のみならず、みそ汁、ケーキ、メロンなど種類が豊富で迷うほどです。また設置してあるモニターでお好みのメニューを注文することもできます。今回の参加者で一番たくさん食べられたのはお寿司10皿プラスデザート1皿の合わせて11皿。皆さんお皿を積み上げておられました。

後ほど感想をお聞きすると、「おいしかった」「90円で食べられるなんて安かった」と大満足でした。また今回、11時過ぎにセンターを出発して12時には戻ってくるという、食いチャレ史上最短時間を更新しました。回転寿司ってお寿司が回っているだけではなくて、お客さんの回転もいんですね・・・。

食いチャレ終了後、次回のアンケートを行うとお一人の方から市内のファミリー居酒屋との声が上がりました。今後の参考にさせていただきたいと思えます。今年度の食いチャレは今回で終了になります。また来年度、お会いしましょう。乞うご期待！

春の訪れ遠からず！？

『厳しい冬の寒さのあとには、必ず暖かい春がやってくる——。』わが家の2月のカレンダーに書いてありました。いい言葉だな～と感じました。今冬の大雪、本当に大変でしたね。除雪、一斉雪下ろし、交通障害、凍結、停電……。皆さん、本当に辛抱強く耐え忍びました。

皆さんも家の近くで、春の到来をお感じになっていることと思います。センターの周りでも、春の訪れを感じさせてくれる情景が見られるようになりました。大量にあった庭の雪がとけ土が顔を出し始めました。土には緑色の草が生えています。雪の下という厳しい環境でも春は近付いていたのですね。その庭に、二匹のヒヨドリ！？が降り立ち、スタッフが用意したエサをついばむようになりました。愛らしい小鳥の様子に、日々スタッフ全員癒されております。機会があれば見に来てくださいね。

あとひと月もすれば、「桜の開花」なんて言葉も聞こえてきます。白銀の世界も淡いピンク色に彩られる季節です。高田公園のお花見も今から待ち遠しいですね。
厳しい冬を乗り越えられた皆さまに素晴らしい季節が訪れることをお祈りしております。お身体ご自愛ください。



つくしセンター 2011年3月の予定

1火	ランチ ちらし寿司 軽作業 10時～12時 交流室使用	2水	つくしラーメン	3木	つくしラーメン 軽食の日 軽作業 10時～12時 交流室使用	4金	軽食の日 スタッフM 14:00～	5土	休館				
6日	休館	7月	軽食の日	8火	ランチ 焼魚定食 軽作業 10時～12時 交流室使用	9水	つくしラーメン	10木	喫茶M つくしラーメン 軽食の日 軽作業 10時～12時 交流室使用	11金	軽食の日	12土	休館
13日	休館	14月	軽食の日	15火	ランチ のつべい PM1:30～ ひなまつりケーキ作り 軽作業 10時～12時 交流室使用	16水	つくしラーメン	17木	つくしラーメン 軽食の日 軽作業 10時～12時 交流室使用	18金	軽食の日	19土	休館
20日	休館	21月	春分の日 のため休館	22火	ランチ 鳥唐揚 軽作業 10時～12時 交流室使用	23水	つくしラーメン	24木	軽食の日 軽作業 10時～12時 交流室使用 利用者支援会議 15時～	25金	軽食の日 喫茶M 交流室使用 13時30分～	26土	休館
27日	休館	28月	軽食の日	29火	ランチ 魚のあんかけ 軽作業 10時～12時 交流室使用	30水	つくしラーメン	31木	つくしラーメン 軽食の日 軽作業 10時～12時 交流室使用	お問合せ つくしセンター でんわ 025-521-2860 FAX 025-521-2861			

喫茶・軽食つくしんぼよりお知らせ

つくしんぼでは、毎週水曜・木曜はラーメンを提供しています。お客様からのご希望で半ラーメン（300円）も登場しました。お気軽にぜひご賞味ください。
さらに成長した味のつくしのラーメンをよろしく願います。



- ラーメン 600円
- 半ラーメン 300円
- チャーシューメン 700円

ひなまつり特別企画 ケーキ作り体験

つくしセンターでは、ひなまつりにちなんで、特別企画ケーキ作り体験を行います。ケーキ作りに興味のある方、甘いものが大好きな方、ひなまつりをお祝いしたい方、など大歓迎！もちろん男性もOK！！

日時 3月15日(火) 午後1時半から
場所 喫茶・軽食つくしんぼ
参加費 300円(材料費、お茶代)
定員 なし
持ち物 エプロン

ケーキが出来あがってから、ティータイムを行います。

送迎が必要な方は、申込み時にお伝えください。

予約受付
「レクリエーション」「パソコンサークル」「シャトルカー」へのご参加・ご利用は事前予約が必要になります。
※全ての申し込みについて先着順、定員になり次第締め切らせていただきます。お申し込みはお早めに。
予約開始日3月4日(金)

P ずっと
パソコンに興味がある方、是非ご参加ください。ひと月に1回(90分)までご参加できます。参加日時については、お問い合わせください。個別で調整させていただきます。

シャトルカーのお知らせ
つくしセンターでは、シャトルカーを下記のルートにて、毎週火・水・木に運行しています。ご利用になりたい方は前日までにお申し込みください。

運行ルート つくしセンター→高土町郵便局→稲田・四ヶ所→鴨島→南新町→つくしセンター

※業務の都合により、ご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。