



つくしセンターニュース

新潟県内も梅雨入りしムシムシした日が続きますが皆さまの体調はいかがでしょう。すでに今夏の蒸し暑さを想像させるような気候の毎日ですが、『節電』対策という命題が与えられ、例年以上に厳しい夏になるのかなあ〜と今から心配になったりもします。真夏の昼間の消費電力の約半分はエアコンが占めています。次に消費電力が多いのが冷蔵庫、これらは設定温度を少し上げるだけで効率的な節電対策になります。エアコンは室温28℃設定に、冷蔵庫は「強」から「弱」にしたいところです。ただ、あまりにも節電を意識することで熱中症になってしまったりは本末転倒です。的確な室温管理、水分摂取を行ってください。

また、昼間自宅で過ごさず、外出することも節電につながります。センターへ遊びに来て、ガリガリフェアにて涼をとるもよし、ランチで栄養とるもよし、ラーメンでどっぴり汗をかくもよし、出かけてみてはいかがでしょう。

高田公園花見に行ってきました。



4月15日に高田公園にて花見を行いました。当日は晴天に恵まれ、また桜の花もちょうど見ごろで絶好の花見日和となりました。当日は飛び入り参加も含めると17名もの方が参加され、それぞれ花見を楽しんでいました。今回の花見弁当はつくし工房への外注とし、桜の花を見ながら、その特製弁当を食べ、また弁当を食べながら持参したビールを飲み、食べ終わると散策に出かけて、お土産を買い、疲れるとブルーシートに横になって休み、限られた時間ではありましたがゆったりとした時間を過ごしました。

「おいしいものをよく食べる」

食いチャレ！



一作 (いっさく)

5月20日に今年度最初の食いチャレに行ってきました。お店は、『いっさく上越インター店』以前より同店へ行きたい！行きたい！とのご要望をうけ、今回11名でお邪魔させていただきました。お店は、完全個室で、落ち着いた雰囲気の中食事ができると大人気。昼間から親子連れやサラリーマンでたくさんのお客様がいらしていました。メニューは、お酒からランチメニューまで豊富なラインナップ。ボリュームもあり、値段も手ごろとみなさん大満足でした。



センター登録者の集いを行いました。

5月24日に登録者の集いを行いました。今までセンターに登録されている皆さまより直接ご意見を頂戴する機会がなく、今回初の試みとして行いました。15名の方に参加していただき、まずは喫茶・軽食つくしんぼ特製カレーライスにて食事をしていただき、その後に事前アンケートに対する回答をさせていただきました。アンケート結果については、すでに送付させていただいた通りです。その後は、チーム対抗のミニゲームを行いました。伝言ゲームに始まり、ジャンケン大会などセンター側の準備不足も皆さまに助けられて、有意義なひとときとなりました。



今後も皆さまからのご意見、ご要望については真摯に対応させていただきたいと思っております。センターの活動にお気づきのことがありましたら、口頭でも封書でも結構ですので、ぜひスタッフまでお聞かせください。

第10回 ふくしのひろば 盛況



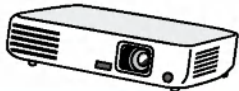
6月11日(土) リージョンプラザ上越インドアスタジアムにて第10回ふくしのひろばが行われました。上越市内の障害者施設が一堂に会し、障害あるないにかかわらず人と人との交流を目的に行われているこのイベントも今年で10回目となりました。施設で製造している製品の販売や、ステージ上での活動成果発表、そして保育園児やダンスチームによる発表等、盛りだくさんの内容となりました。

センターでも駄菓子屋を企画して、ねり飴、ふがし、うまい棒、あめ玉、当たるとうれしくじ引きなど昔懐かしい駄菓子屋を再現しました。

上越圏域障害者生活支援フォーラム開催のお知らせ

上越圏域障害者生活支援連絡調整会議では、『相談支援をうまく活用しよう』というタイトルで下記の通り講演会を開催いたします。入場無料です。ご都合つく方は是非ご参加ください。

日時 平成23年7月3日(日) 13時30分~16時30分
場所 上越テクノスクール
講師 門屋 充郎 氏
演題 『地域生活を支える相談支援のあり方について』
参加費 無料
申込み 下記へご連絡ください(当日の参加も大歓迎)
問合せ 上越地域振興局健康福祉環境部 943-0807 上越市春日山町3-8-34 TEL 025-524-6149 FAX 025-523-1322



tsukushinbo music fes 19th つくしんぼ音楽会

毎年恒例のつくしんぼ音楽会を今年は9月17日(土)に開催予定となりました。残暑が残る昼下がりに、つくしセンターで素晴らしい音楽に触れ心地よい時間をすごしませんか。

日時 平成23年9月17日(土) PM2:00~3:30
場所 つくしセンター内 喫茶・軽食つくしんぼ
出演 現在交渉中(素晴らしいアーティスト)

※上記はあくまでも予定です。詳細が決まり次第ご連絡いたします。お楽しみに!

「おいしいものをよく食べる」

食いチャレ！ 次回は「すたみな太郎！」

9月21日(水)に今年度第2回目の食いチャレを計画しています。行き先はすたみな太郎(和洋中バイキング)を予定しています。詳細は9月のカレンダーにて掲載予定です。(まだ申込受付しませんのでご注意ください) 乞うご期待!

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。

※業務の都合上、ご要望にお応えできない場合があります。ご理解の程よろしくお願い致します。

シャトルカーのお知らせ

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

来所の際、送迎が必要な方へ火・水・木曜シャトルカーを運行しています。ご利用になりたい方は前日までにお申し込みください。