

つくしセンターニュース

最近の世間での明るいニュースの一つ『トキ』。連日報道されていますが、自然界では36年ぶりにトキのひなが誕生し、そのひなの巣立ちが確認されました。新潟国体のキャラクター(トッキッキ)ではすごくかわいいイメージですが、実際のトキは迫力十分。体調は80センチ弱、両翼を広げると1メートル強もあります。翼の下側が朱色がかった濃いピンク色をしていて、その色が通称トキ色と言われています。今までに78羽のトキが放鳥され、3羽のひなが生まれました。厳しい自然界で一体生き抜いていけるのか大注目です。

19世紀ごろトキはどこにでもいる鳥でしたが、その後の乱獲によりどんどん減少していききました。そして今絶滅の危機に瀕しています。われわれ人間が良くも悪くも与える自然界への影響の大きさを感じる今日この頃です。

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.tsukushininosato.com>

ア・ポアン! 食いチャレ! おいしかった!



5月23日(水)に福祉交流プラザ内、『カフェ・ア・ポアン』へ食いチャレに行ってきました。参加者は総勢8名。以前から行きたいと思っていたすごく評判のいいお店です。センター食いチャレでは2回目の登場となります。この日のメニューは

- ・カリフラワーのスープ
- ・鶏肉のトマトソースがけ
- ・サラダ
- ・デザート3種(アイス・ガトーショコラ・牛乳プリン)
- ・手作りパン・ドリンク付



どれもおいしく、また見た目も綺麗で大変満足しました。また参加者の皆様はナイフとフォークを上手に使い召し上がっておられました。

次回は、どちらの名店に行きましょうか?ご希望のある方はセンターまでご連絡ください。

一緒に気持ちよ〜く 体を動かしませんか?

気持ちの良い風が通り抜ける季節です。暑くなる前のこの時期に少し体を動かしませんか?

つくしセンターを出発し、関川土手沿いをゆっくり散歩しませんか。もちろんペースは無理のない程度で。終了後は少しお茶を飲んで解散です。

日頃、運動不足を感じておられる方、体を動かしたいけれどもなかなかきっかけがつかめない方、大歓迎!センタースタッフとともに初夏の風を切りに出かけましょう。

(雨天の場合は室内にて、軽体操&お茶飲みになります)

日時 平成24年6月6日(水)午前10時集合

場所・行先 つくしセンター⇄関川土手沿い
(各々、無理のない距離で)

内容 気持ちのいい散歩とストレッチ
(雨天時は室内ストレッチ中心)

準備 動きやすい服装・靴・汗拭きタオル



※申込はつくしセンターまで。送迎必要な方は申込時にお伝えください。

暮らしの 便利帳 完成



上越市の自立支援協議会暮らし部会にて作成していた、“~住み慣れた地域で、安心して暮らすために~暮らしの便利帳”が完成しました。実際に寄せられた相談をもとに暮らしに役立つ情報がたくさん載っています。

健康のこと、家事のこと、金銭、食事、就労、除雪・・・などなど生活にまつわる様々なことが載っています。

つくしセンターでも数部用意してありますのでお立ち寄りの際はぜひご覧ください。