



令和2年7月

バタバタ新聞

第249号

発行：バタバタ新聞編集部
 社会福祉法人上越つくしの里医療福祉協会
 地域生活支援センターこまくさ
 (地域活動支援センター事業・相談支援事業)
 〒941-0057
 糸魚川市南寺町1-1-6
 糸魚川市こころの総合ケアセンター2階
 TEL/FAX：025(553)2318
 URL:http://www.tsukushinosato.com

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒・熱中症に必要な時期です。
 水分補給、睡眠、食事をしっかりととって暑さに負けないからだ作りをしていきましょう。

センターこまくさで運動をしました

6月18日(木)、センターこまくさ内の会議室2にて、簡単な運動を

みんなで行いました。糸魚川市で配信している「楽楽体操」「レッツ☆ウォーキング」「おうちで筋力トレーニング」などを行いました。

参加者からは、「久しぶりに体を動かした」「気持ちよかった」との感想が聞

かれました。翌日の筋肉痛は、大丈夫だったでしょうか(^.^)



今後、体を動かす機会を設けたいと思います。お問い合わせは「こまくさ」

7月のリラックリ CLUBのお誘い ～スポーツ&お取り寄せランチ～

からだを動かした後、みんなで食べるご飯はさらにおいしい！！

内容：スポーツ（簡単なストレッチや体操）とお取り寄せランチ

日時：7月16日(木) 10時～スポーツ その後ランチ

持ち物：飲み物、バスタオル（下に敷く用）、昼食代（850円）

申込み：7月7日(火)9時～14日(火) 定員：10名

その他：運動時は、動きやすい恰好で行いましょう。

送迎をご希望の方は、申し込み時にお知らせ下さい。

※申し込み時に、お昼に食べたいメニュー（右の表です）をお知らせください。

運動時、昼食時には、お互いの間隔に配慮したいと思います。

「膳処くろひめ」さんのお取り寄せランチ♪

天井	全て850円 (税込み)
とりのから揚げ定食	
豚もやし定食	
お弁当 (内容は当日のお楽しみ♪)	



～カラオケサークルについて～

カラオケサークルを7月より、段階的に再開します。定員を設け、使用後のマイクは1回ごとに消毒をし、聞いている方は、間隔をあけて座っていただくようお願いします。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

日時：7月11日(土)10時～ 参加費：100円

定員：5名（8月8日(土)にもカラオケを予定しているので、どちらかへの参加をお願いします）

申込み：7月3日(金)～10日(金)

