

# つくしセンター

## 発 行 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.tsukushinosato.com

だいぶ涼しくなり、過ごしやすい日が多くなってきました。 虫の鳴く声を聞くたびに、秋の深まりを感じる季節です。 秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と言われ、何かにゆっくり 取り組むのによい季節のようです。今年は、新型コロナウイルスの流行 により、いつもと違う生活の仕方を求められることが多いですが、 家でゆっくり好きなことをしてみるのもいいかもしれませんね。





## ■□■□■□■□■□~感染予防のために~■□■□■□■□■□



- 手洗い
- 咳(せき)エチケット



風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルスにかからないために、 そして周囲の人にうつさないようにするために、ひとりひとりが気をつける ことが大切です。

- ●外出先から戻ったら、しっかり手洗いをすること
- ●風邪症状があれば外出を控える、やむを得ず外出する場合は、マスクを着用する





## 一泊旅行中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、今年度の一泊旅行は中止することにしました。楽しみにされていた皆さま、たいへん申し訳ございません。ご了承ください。

# 南新町グループのお知らせ

日 時: 10月21日(水) 13:30~15:00

会 場:南三世代交流プラザ

参加費:100円

- ★お茶を飲みながら、ゆっくりのんびりと 過ごしましょう
- ★マスク着用でお出でください

## シャトルカー(送迎サービス)について

- ・送迎可能範囲は、旧上越市内です
- ・送迎可能時間は、個々のご希望に沿いたいと思いますが、つくし センターの業務の都合により、調整させていたく場合があります
- ・つくしセンターの活動状況によっては、シャトルカーを出せない 日もあります

まずは事前にご相談ください

事前予約が必要です



# つくしセンター 令和2年10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				★ラーメンの日	★軽食の日	休館
				●軽作業		
4	5	6	7	8	9	10
休館	★軽食の日	★ランチの日	★喫茶休み	★ラーメンの日	★軽食の日	休館
		チンジャオロース				
		ワンタンスープ				
		●軽作業		●軽作業		
1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	17
休館	★軽食の日	★ランチの日	★喫茶休み	★ラーメンの日	★軽食の日	休館
		きのこご飯				
		エビフライ		●軽作業		
		●軽作業		●将棋サークル		
18	1 9	20	2 1	2 2	2 3	2 4
休館	★軽食の日	★都合により、	★喫茶休み	★ラーメンの日	★軽食の日	休館
		ランチお休み				
		●軽作業	●南新町グルー	●軽作業	●手芸サークル	
			プ			
2 5	26	2 7	28	29	3 0	3 1
休館	★軽食の日	★都合により、	★喫茶休み	★ラーメンの日	★軽食の日	休館
		ランチお休み				
		●軽作業		●軽作業		

「レク」「サークル」等へのご参加につきましては、事前予約が必要です。

予約開始日は、10月1日(木)です。全て先着順であり、定員になりしだい締め切らせていただきます。

#### 軽作業

活動日時:火曜、木曜 10:00~11:30

活動内容:お菓子の袋詰めなど

### 喫茶活動(喫茶・軽食つくしんぼ)

活動日時:月曜、金曜 9:00~13:00

活動内容:接客、簡単な調理など ※なお、火曜、木曜につきましては、

つくし工房の就労訓練の場となっています。

※<u>軽作業、喫茶活動に興味をお持ちの方、</u> まずはご相談ください。体験利用もできます。

## 将棋サークル

日時: 10月15日(木)13:00~14:00

将棋はもちろん、オセロやトランプもOKです。

## 手芸サークル

日時:10月23日(金)10:30~11:30

内容: 先月の続き(しおり作り)

参加費:500円程度 ※締切10月16日

## パソコン教室

個人レッスンです。月1回、1時間程度。 文章打ち込み、エクセルでの家計簿作成等。



