



和2年11月

バタバタ新聞

第253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

紅葉の色づきが里にも降りてきて、秋の深まりを感じます。



これからインフルエンザの流行期にも入ります。免疫力をつけて体調管理に気を付けましょう。

10月15日、センターこまくさにて、動画を見ながら簡単な運動を行いました。体のそれぞれの部位に合わせた運動もあるので、翌日筋肉痛(〇_〇)なんて方も!?
 お昼にはかぼちゃやナスなどの野菜がたっぷり入ったカレーライスをいただきました。



駅北の商店街に、住民の交流や地域活性化等を目的とした駅北広場「キターレ」があります。
 そちらで、月に1回「食べる・買う・体験する」が詰まった「キターレの日」という縁日が行われます。

内容：キターレの日への参加（美味しい食べ物の出店、雑貨の販売などがあります）

日にち：11月14日（土）

10:00にセンターこまくさ集合 キターレまで徒歩10分程度



① 日時：11月19日（木）12時～（センターこまくさ汁の日として）

② **秋だ！2週連続だ！豚汁祭**（糸魚川市家族会企画として）

①、②どちらも 費用：豚汁100円 ご飯 50円

申込み：11月4日（水）9時～11月17日（火）まで



こまくさ芸術祭のお知らせ

12月中旬、こころの総合ケアセンター内にて、センターこまくさ地活利用者の作品展示を

開催予定です。つきましては、みなさんから、絵画、写真、手芸作品、などなどの



左口女草集！まお 草集期間11月27日（金）までです



お知らせ

事務所に販売しているスティックの飲み物に、「ココアオレ」「カフェオレ」が仲間入りしました。