



つくしセンター ニュース

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>

＊ランチを食べに行ってきました＊

7月21日(水)に、喫茶たんぽぽ(はなの家)に行きました。
この日のメニューは、ひつまぶし、キュウリの浅漬、玉子焼き、すまし汁、デザートでした!おいしいランチを涼しい店内で、綺麗なお庭を眺めながら堪能することができました。



参加されたみなさんからは「すごくおいしかった!」「デザートもいろいろ食べれてよかった!」という声が聞かれ、大満足な時間を過ごすことができました。
みなさんも、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか?

★外出レク in 苗名滝★

- 日時: 令和3年8月18日(水) 10:30~14:00
- 内容: 妙高市にある苗名滝を散策し、その後は苗名滝苑で昼食を食べます。
- 持ち物: 昼食代(1500円程度)、歩きやすい靴
- 定員: 10人(定員に達した場合はお断りさせていただくこともあります)
- 送迎: 申込時にご相談ください。



暑い夏、ぜひ一緒に涼みに行きませんか?

熱中症に気を付けましょう!

毎日暑い日が続いています。コロナウイルスと熱中症の予防を意識して過ごしていきましょう。

- ①人と2メートル以上(十分な距離)離れているときはマスクを外す
- ②涼しい服装、日傘や帽子を着用する。体調が悪くなれば、涼しい室内や日陰に行く
- ③こまめな水分補給、汗をかいたら塩分補給をする
- ④エアコン使用中は、窓を開けたり扇風機や換気扇も使って換気する

参考資料: 環境省、厚生労働省ホームページ

◆将棋サークルを、「テーブルゲームサークル」に改名します◆

より多くの方に参加していただけるように、8月からは活動内容は変わらず、サークル名を変更させていただきます。活動内容は、将棋・トランプ・オセロ・囲碁といった、机を囲んでできるゲームを行います。みんなでトランプをするのもOK、将棋や囲碁がやりたい人同士で対戦するのもOKです。自分のやりたいものを選んで、みなさんで楽しみましょう!ルールが分からない方でも、みなさんで教えあいながら行うのでご安心ください!ご参加をお待ちしています。

★喫茶つくしんぼからのお知らせ★

★8月から、8月限定で「マンゴーカルピスソーダ」を販売します。値段は200円です。

月・火・木・金曜日の軽食喫茶つくしんぼでご注文できます。暑い夏にぴったりのさわやかなメニューです。ぜひこの機会にお召し上がりください!



♪南新町グループのご案内♪

- 日時: 令和3年8月25日(水) 13:30~15:00
- 場所: 南三世代交流プラザ
- 参加費: 100円
- 送迎: 申込時にご相談ください。
- 注意事項: マスクを着用してご参加ください。





つくしセンター令和3年8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ランチ	4 喫茶お休み	5 冷やし中華	6	7
休館	軽食の日 マンゴーカルピス ソーダ、販売開始	どうもろこしご飯 定食 ●軽作業		ごまだし  ●軽作業	軽食の日	休館
8	9	10 ランチ	11 喫茶お休み	12 冷やし中華	13	14
休館	休館 山の日 	夏野菜カレー ●軽作業		担々麺風  ●軽作業	軽食の日	休館
15	16	17 ランチ	18 喫茶お休み	19 冷やし中華	20	21
休館	軽食の日	暑さに負けるな! 冷や汁 ●軽作業	★外出しク★ 苗名滝&ランチ	醤油だし  ●軽作業	軽食の日 手芸サークル	休館
22	23	24 ランチ	25 喫茶お休み	26 冷やし中華	27 喫茶お休み	28
休館	軽食の日 テーブルゲーム サークル	ポークノテー ~梅干しの ピネガーソース~ ●軽作業	南新町 グループ 	ごまだし  ●軽作業	法人研修のため、 13:00で閉館 ※喫茶は、お休み	休館
29	30	31 ランチ	★「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。全て先着順であり、定員にない次第締め切らせて いただきます。★予約開始日は、(8月2日(月))です。			
休館	軽食の日 魚料理 ●軽作業					

注目!

テーブルゲームサークル

- 日時：8月23日(月) 13:00~14:00
- 内容：トランプ、オセロ、将棋など
みなさんで楽しみましょう☆



手芸サークル

- 日時：8月20日(金) 10:30~11:30
- 内容：自分のやりたい物を持ち寄って、それぞれの作品
を作ります。刺繍、折り紙などご自由にお持ちく
ださい!



パソコンサークル

- 日時：月に1回、1時間程度
- 内容：文章打ち込み、家計簿、暑中見舞いの作成など
※個別レッスンです。希望日時や内容についてはご相談く
ださい。



●**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
※火曜、木曜は、つくし工房の就労訓練の場となっ
ています。

●**軽作業**
●活動日時：火曜、木曜 (10:00~11:30)
●活動内容：折り込み作業など

※「**軽作業**」「**喫茶活動**」に興味をお持ちの方は、
まずはご相談ください。体験利用もできます。