

# 令和5年3月 バタバタ新聞 第281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 新潟県糸魚川市南寺町 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  
<https://tsukushinosato.com>

寒さも和らぎ、暖かい日差しに春の訪れを日々感じております。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
本格的な春の訪れまでもうしばらくあたたかくしてお過ごしください。



## 2月のリラックリ・簡単バランス食作りと健康ついて学びました。



2月18日(土)は糸魚川市健康増進課の栄養士小笠原様にお越しいただき健康的な食事のとり方、栄養、調理等を教えていただきました。調理実習ではカット野菜や、もやし、シーチキン等を用いた簡単に出来るバランス食を作りました。また、普段の食生活についてもアドバイスいただき、真剣にメモを取る方もおられました。参加者からは「野菜をたくさん食べれて良かった」「大満足」「おやつタイミングを知れてよかった」等の感想をいただきました。

今後も地域生活支援センターこまくさでは定期的に食、健康について勉強会を行い、健康的に過ごすお手伝いをしていきたいと思います。

## 3月25日(土) リラックリのお誘い「家族会主催★輪投げ大会と昼食会」

輪投げ大会(賞品付)の後は手作りの昼食で糸魚川市家族会の皆さんと楽しい時間を過ごしませんか?

【日時】3月25日(土)10時~13時 【定員】20名 【昼食代】100円

【昼食メニュー】ちらし寿司、おぼろ汁、デザート 【申し込み締め切り】3月23日(木)



## こころのバリアフリートーク開催

地域生活支援センターこまくさでは障害あるなし、老若男女、国籍問わず、様々な人々が住み続け、お互いに支え合い、輝ける地域社会となるために、住みやすく、ひとにやさしい街になるために必要なことについて、障害がある当事者や様々なゲストと共にテーマを決めて語り合い、考えを共有しています。

【今回のテーマ】「みんなで出来るバリアフリー」

【開催日時】3月17日(金)18:00~19:30 【場所】駅北広場キターレ(糸魚川市大町2-2-19)

【お申し込み先】地域生活支援センターこまくさ ※事前申し込みとなります。

- ・相談・余暇活動（地域生活支援センターこまくさ）
- ・手作りお菓子ふくふく・パン販売（好望こまくさ・ひまわり作業所）

2023年（令和5年）  
3月予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		リラックリ・カラオケ・ お申し込みは3月2日（木）9時～ 受付スタート		スポーツ 10:00～	支援センター 12時～休	卓球 9:00～11:00 お茶会 10:00～11:00
				相談員連絡会議	支援M GHSM	
5	6	7	8	9	10	11
お休み	支援センター余暇活動 休み	世話人M	絵手紙 10:00～	スポーツ 10:00～		映画9:45～ 発達サロン 10:00～
12	13	14	15	16	17	18
お休み	支援センター余暇活動 休み	パン販売		カレーの日 11:45～	こころの バリアフリートーク	カラオケ 10:00～12:00
					相談支援会議	
19	20	21	22	23	24	25
お休み	支援センター余暇活動 休み	春分の日 お休み	絵手紙 10:00～	スポーツ 10:00～		リラックリ 10:00～
26	27	28	30	31		
お休み	支援センター余暇活動 休み	お菓子販売	支援センター 12時～休			
			職員研修			

・カレンダーの上段は利用者の方が参加可能な行事です。下段は施設の動きや関連事業・会議などを掲載しています。

★パン販売（糸魚川地域）手作りお菓子ふくふく：好望こまくさ TEL 553-2316

★パン販売（青海地域）ひまわり作業所 TEL 562-1256

### 【メンバー作品介绍】

折り紙で四季の作品を作っていました。



### 映画

【日時】3月11日（土）9:45～12:00

【観賞作品】『余命10年』（2022年作品）

小松菜奈と坂口健太郎W主演の感動ラブロマンス。

### カレーの日（予約制）

今回はキーマカレー

【日時】3月16日（木）11:45～

【昼食代】300円（おかわり100円）



### さをり織り（予約制）

ひとり2時間制。初めての方も是非ご参加ください♪

日時は申し込み時ご相談ください。

### カラオケ（予約制）

【日時】3月18日（土）10:00～12:00 【定員】5名