



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 <https://tsukushinosato.com>

## ★こころのバリアフリーミーティング★

10月12日(水)に、こころのバリアフリーミーティングを開催しました。今回は障がい当事者の方や地域の支援者の方々に登壇いただき、やさしいまちづくりのために必要なことについて語り合いました。参加されたみなさんからは「人がつながっていくことが大切だと改めて感じた」「今回の取り組みを数多く実践することが、目的に近づくことになる」など多くの感想をいただきました。今後もミーティングを企画をして、みなさんと一緒に語り合っていきたいと思っております。



## 2022 第26回

### チャリティつくしツリー点灯式



- 日時：令和4年11月22日(火) 14:00~14:30
- 会場：つくしセンター

「チャリティつくしツリー」とは、障がい者の社会参加促進並びに社会貢献を目的に開催しているチャリティ活動です。詳細につきましては、後日改めてご案内いたします。今年度もご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## ★ヨガ教室のご案内★

- 日時：令和4年11月16日(水) 14:00~14:30
- 内容：イスを使って、その日の体調に合わせてご参加いただけます(肩こりや腰痛にも効果あり)
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物(ジュース以外)
- 講師：岩崎なぎさ先生
- 申込期限：11月11日(金)まで

『第2回ヨガ教室』の様子



## ★ぱらまちレストランのご案内★

上越教育大学附属小学校6年生のみなさんと『ぱらまちレストラン』を開催いたします。

- 日時：令和4年11月12日(土) 10:00~14:00
- 場所：つくしセンター
- 内容：ひまわりオイルを使用した料理を提供するレストラン(予約制)、つくし工房のパンやコーヒー、つくしワークショップスペースの製品販売、料理研究家・井部真理さんのキッチンカーによる「たまりソース料理」の提供など
- 送迎：希望される方は、11月4日(金)までにつくしセンターへご連絡ください。  
※詳細は別紙チラシをご覧ください。



## ★防災訓練のご案内★

ハウス道芝との合同防災訓練を実施します。憩いなどで来所されている方も参加をお願いいたします。

- 日時：令和4年11月24日(木) 13:30~

## ★上越地域精神保健福祉フォーラムのご案内★

- 日時：令和4年12月11日(日)
- 会場：上越市春日謙信公交流館 集会室
- 内容：リカバリーストーリーの語り、活動映像の上映
- 参加費：無料

※参加を希望される方は、事前申し込みが必要です。

11月30日(水)までに、別紙チラシのQRコードまたはつくしセンターまでご連絡ください。

## ◆稲田グループのご案内◆

- 日時：令和4年11月30日(水) 13:30~14:30
- 場所：四ヶ所会館
- 参加費：100円
- 送迎：ご希望の方は、申込時にご相談ください。



※参加希望の方はつくしセンターまでご連絡ください。

# つくしセンター 令和4年11月の予定

| 日               | 月                              | 火   | 水                         | 木  | 金   | 土                            |
|-----------------|--------------------------------|---|---------------------------|--|---|------------------------------|
|                 |                                | <b>1 ランチ</b><br>きのこの炊き込みご飯<br>●軽作業  | <b>2</b>                  | <b>3</b><br>休館<br>文化の日   | <b>4</b><br>軽食の日  | <b>5</b><br>休館               |
| <b>6</b><br>休館  | <b>7</b><br>軽食の日               | <b>8 ランチ</b><br>野菜のうま煮・ぎょうざ<br>●軽作業                                       | <b>9</b> 喫茶お休み            | <b>10 つくしラーメン</b><br><br>●軽作業             | <b>11</b><br>軽食の日<br>※12:30 ラストオーダー<br>※ぱらまちレストラン準備のため、13:00 休館 | <b>12</b><br>開館<br>ぱらまちレストラン |
| <b>13</b><br>休館 | <b>14</b><br>軽食の日              | <b>15 ランチ</b><br>カレー<br>●軽作業  | <b>16</b> 喫茶お休み<br>ヨガ教室   | <b>17 つくしラーメン</b><br><br>●軽作業             | <b>18</b><br>軽食の日<br>手芸の日                                       | <b>19</b><br>休館              |
| <b>20</b><br>休館 | <b>21</b><br>軽食の日              | <b>22 ランチ</b><br>カツの卵とじ<br>※12:30 ラストオーダー<br>12:45 閉店<br>★チャリティつくしツリー点灯式★ | <b>23</b><br>休館<br>勤労感謝の日 | <b>24 つくしラーメン</b><br><br>★防災訓練★<br>●軽作業 | <b>25</b><br>軽食の日   | <b>26</b><br>休館              |
| <b>27</b><br>休館 | <b>28</b><br>軽食の日<br>テーブルゲームの日 | <b>29 ランチ</b><br>魚料理<br>●軽作業  | <b>30</b> 喫茶お休み<br>稲田グループ | ★「レク」等への参加には、《 事前予約 》が必要です。<br>★予約開始日は、《 11月4日(金) 》です。   |   |                              |

**テーブルゲームの日**

●日時：11月28日(月) 13:00 ~ 14:00  
●内容：トランプ、オセロ、将棋など

**手芸の日**

●日時：11月18日(金) 10:30 ~ 11:30  
●内容：自分のやりたいものを持ち寄り活動します。

**パソコンの日**

●日時：月に1回、1時間程度  
●内容：文章打ち込み、家計簿の作成など

**★喫茶つくしんぼからのお知らせ★**

- 11月1日(火)から、オレンジジュースに代わり、「パインジュース」を販売いたします。  
値段：160円(セットドリンクの場合110円)  
※オレンジジュースは、在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。
- 11月11日(金)は、『ぱらまちレストラン』の会場準備のため、つくしセンターを13:00から休館させていただきます。喫茶は12:30ラストオーダーとさせていただきます。

[ホームページ](#) 
[Facebook](#) 
[インスタグラム](#) 
