



## 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 <https://tsukushinosato.com>

新年、あけましておめでとうございます。2023年がスタートしました。卯年にちなみ、ウサギが跳ねるように大きく飛躍する一年でありますよう、願っております。今年も皆さまにとって良い一年となりますように。

### 2022 第26回 チャリティつくしツリーにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！



11月22日(火)に始まった『チャリティつくしツリー』の活動ですが、12月23日(金)の『チャリティボックスオープン式』をもちまして無事に終了することができました。「和・道」医療福祉グループをはじめ、上越地域の障害福祉サービス事業所、上越市、糸魚川市、新潟市の企業団体、計58ヶ所の皆さまからご協力いただき、

今年のチャリティ活動の総額は、**300,133円**となりました。貴重なご寄付は以下のように分配させていただきました。

- ①「令和4年8月3日からの大雨災害義援金」(村上市) 50,000円
- ②「NHK 歳末助け合いへの寄付」 20,000円
- ③「障がい者の就労支援と地域生活支援及び環境整備支援の積立」 230,133円



↑スクリーンに投影した今年の総額

### ★稲田グループ・南新町グループ合同新年会のお知らせ★

- 日時：令和5年1月25日(水) 11:30~13:30
- 場所：南三世代交流プラザ
- 内容：豪華お弁当やお菓子を食べながら、みなさんでお話をしたりカラオケを行います。
- 参加費：800円
- 申込期限：1月18日(水)まで

※コロナの感染状況によっては、内容の変更または中止とさせていただきます。

※参加される方は、事前につくしセンターまで連絡をください。送迎希望の方もご相談ください。



### ♪第3回 ヨガ教室♪

11月16日(水)に第3回ヨガ教室を行いました。今回は、岩崎先生より心と体のリラックスに効果的な『戦士のポーズ』を教えてください、「自分にできるかな?」と言いながらも、参加者のみなさんで挑戦しました。

今年度3回にわたり開催したヨガ教室ですが、毎回参加者のみなさんと、心身ともにリラックスできる素敵な時間を過ごすことができました。講師をしてくださった岩崎先生、いつも楽しい内容を考えてくださりありがとうございました！



### ★喫茶つくしんぼからののお知らせ①★

先月号でお知らせした喫茶メニューについて、材料費等の高騰により、1月5日(木)から以下のようにさせていただきます。ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

- 軽食(月・金).....520円→**550円**
- ランチ、ラーメン(火・木).....570円→**600円**
- ランチ大盛.....620円→**650円**
- ラーメン大盛、チャーシュー麺.....670円→**700円**
- チャーシュー麺大盛.....770円→**800円**
- つくしコーヒー.....200円→**250円**
- ロールケーキ.....150円→**200円**
- ロールケーキセット.....300円→**400円**
- セットドリンク.....110円→**150円**
- ドリンク.....160円または190円→**すべて200円**



# つくしセンター 令和5年1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館	3 休館	4 喫茶お休み	5 ★うどんの日★ 年明けうどん	6 軽食の日	7 休館
12月30日(金)～1月3日(火) まで休館				●軽作業		
8 休館	9 休館 成人の日	10 ランチ 雑煮風汁	11 喫茶お休み	12 つくしラーメン 	13 軽食の日	14 休館
		●軽作業		●軽作業		
15 休館	16 軽食の日	17 ランチ 手羽煮	18 喫茶お休み	19 つくしラーメン 	20 軽食の日 手芸の日	21 休館
		●軽作業		●軽作業		
22 休館	23 軽食の日 テーブルゲームの日	24 ランチ 肉じゃが	25 喫茶お休み 合同新年会	26 つくしラーメン 	27 軽食の日	28 休館
		●軽作業		●軽作業		
29 休館	30 軽食の日	31 ランチ 魚料理	★「レク」等への参加には、《 事前予約 》が必要です。 ★予約開始日は、《 1月4日(水) 》です。			
		●軽作業				

 **テーブルゲームの日**

- 日時：1月23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：1月20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②★**

1月5日(木)から、期間限定で「いちごカルピスソーダ」を販売いたします。ピンク色の見た目が可愛い、甘酸っぱいドリンクになっております。この機会にぜひご賞味ください。

- 価格：200円
- 販売期間：1月5日(木)～2月28日(火)



ホームページ  フェイスブック  インスタグラム 

