

令和5年8月 バタバタ新聞 第286号

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
<https://tsukushinosato.com>



地域生活支援センターこまくさは、障がいのある方が地域で生き生きと生活を送ることができるよう、日中の居場所の提供や余暇支援、地域との交流、啓発活動等を行っています。



アンブレラメーカー作り



6月24日(土)は糸魚川アクトキッズの方々を講師に迎え梅雨時にぴったりな傘に付けるアクセサリ『アンブレラメーカー』を作りました。講師の方々との交流もあり、皆様、楽しみながらアクセサリを作りました。

夏バテ対策・バランス食づくり



7月1日(土)は糸魚川市健康増進課の栄養士の方々を講師に迎え「夏バテ対策」をテーマに食中毒、熱中症対策について講義を受けました。その後は栄養バランスの整ったお昼ごはん作りを行い、最後はみんなで一緒に昼食をいただきました。

こころのバリアフリートーク

6月30日(金)は駅北広場キターレにて「知的障がいのある人の地域生活」をテーマに、地域でひとり暮らしをされている当事者2名の方と支援者の方々に登壇いただきました。当事者のおふたりからは、自身の障がい、普段の生活の様子や、どのような支援を受けているかご本人の言葉でお話をいただき、支援を受けながら自分らしく地域でいきいきと生活されている様子が会場全体に伝わりました。



8月の行事のお誘い ★ 8月1日(火)より申込受付いたします ★

8月のリラックリ CLUB 姫川港へ帆船見学

姫川港開港50周年記念事業の一環として姫川港に帆船「日本丸」などの船が寄港します。見学に行きませんか？

【日時】8月5日(土)

【集合場所・時間】支援センターこまくさ2F 9時30分

【内容】姫川港周辺散策、マルシェ見物・買い物
13時頃センターこまくさ着

【定員】10名【当日の持ち物】水分、ハンカチ、こづかい

【参加費】無料【当日の服装】歩きやすい服、運動靴

【申し込み締め切り】8月4日(金)



※当日は猛暑が予想されます。参加する方は熱中症対策に飲み物、帽子などの日よけを必ずご用意ください。

絆 With ピア・出張「お茶べり会」

上越市を中心に活動しているピアサポートグループ「絆 With ピア」の第3回目出張「お茶べり会」を開催します。ピアサポートに基づいた精神疾患を抱えた仲間同士の交流をお求めの方、この機会に語り合いの場に参加しませんか？

【日時】8月26日(土)

【参加費】無料

【申し込み締め切り】8月25日(金)

カレーの日 8月はチキンカレー！

【日時】8月24日(木) 11時45分

【参加費】300円(おかわり100円)

【申し込み締め切り】8月22日(火)



2023年8月 地域生活支援センターこまくさ2F（余暇活動の場）スケジュール

【開館時間】午前9時～午後5時30分 【休館日】日、月、祝日、年末年始

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					支援センター 12時～休み	・リラックリ
6	7	8	9	10	11	12
休館日	休館日	・手芸クラブ	・絵手紙		山の日 休館日	・カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日				・パソコン教室	・映画 ・カラオケ
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	・手芸クラブ	・絵手紙	・カレーの日		・卓球 ・パソコン教室
27	28	29	31	【おしらせ】 ・8月4日(金)は職員会議の為12時に閉館いたします ・行事の申し込みは8月1日(火)より受付いたします		
休館日	休館日					

・サークルのご案内（参加費無料・自由参加）

カラオケ ① 8月12日(土)9時30分～11時
② 8月19日(土)13時30分～15時

卓球
8月26日(土)9時

映画 8月はホラー映画です。
8月19日(土)10時～11時50分
【鑑賞作品】「学校の怪談」

手芸クラブ ボランティアの方々と一緒に会話をしながら手芸
(あみのもの、ぬいもの等)と一緒に楽しみませんか？習いたい方大歓迎♪
① 8月8日(火) ② 8月22日(火)どちらも14時～15時30分

絵手紙 ①8月9日(水)
②8月22日(水)どちらも9時～

・ご予約が必要な活動（参加費無料）

さをり織り おひとり1回2時間
貸し切りで織機をお使いいただけます。
初めての方、慣れない方は職員が立ち合います。

パソコン教室 ボランティア講師の方よりマンツーマンで
パソコンの使い方等教えていただけます。
① 8月18日(金) ② 8月26日(土) どちらも9時～12時

精神保健福祉啓発イベント

第24回 バタバタまつり

【日時】9/16(土)10時～13時30分
【場所】こころの総合ケアセンター周辺

【内容】オープニング(チア演技)・パラスポ体験・飲食屋台・健康体験
作品展示・事業所紹介ハンドメイド作品販売・ミニステージ(オカリナ
・白嶺高校軽音部・ぬーな・ジオまる登場)など

こころのバリアフリートークも開催11時～12時30分

★当日ボランティアも募集中です。
ご希望の方は8月中に支援センターこまくさまでご連絡ください。

「和・道」医療福祉グループ主催



第12回越後ひまわり祭

「ひまわりマルシェ」のご案内

好望こまくさや上越市の事業所つくし工房やつくしワー
クショップスペースのお菓子や飲み物等を販売します。

【開催日時】8月10日(木)～12日(土)
10時～15時

【場所】つくし第2ファームひまわり畑
【住所】上越市南新保897

ひまわり祭 HP 公式 Twitter