

令和6年3月 バタバタ新聞 第293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2F
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いきい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。

～『発達障がいについて』高校生と共に理解を深めました～

1月11日(木)、12日(金)の2日間に渡り、糸魚川白嶺高等学校・生活福祉系列の介護総合演習の授業で発達障がいのある当事者2名の方々と共に、出前講座を行いました。当事者の方々より自身の障がいについて貴重なお話をしていただきました。そして、今後どのようなサポート、環境づくりが必要か生徒の皆さんに考えていただき、互いに理解を深めました。



※「発達障がい」とは先天的な脳機能障がいです。

代表的な「発達障がい」として「自閉症スペクトラム障がい(ASD)」

「注意欠陥・多動障がい(ADHD)」「限局性学習障がい(SLD)」の3つがあります。

★行事のお誘い★活動参加の場合は利用登録・申し込みが必要です。

☆カレーの日☆ 『チーズカレー』

【開催日】3月21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】3月19日(火)

3月のリラックリ CLUB

糸魚川市家族会主催『輪投げ大会&昼食会』

今年も家族会による輪投げ大会を実施します。

昼食は家族会の皆様による手作りごはんです。

是非、ご参加ください♪



【開催日時】3月23日(土)

集合時間 10時30分

【昼食メニュー】豚汁・炊き込みごはん・デザート

【食事代】100円

【スケジュール】

景品付き輪投げ大会(10時45分～11時45分)

昼食会(12時～12時45分)

【申し込み締め切り】3月19日(火)

4月のリラックリ CLUB



『高田城址公園観桜会』

【開催日】4月2日(火)

【募集定員】20名

【参加費】600円【弁当代】600円

合計=1200円

【当日スケジュール】

9時15分 1F 地域交流ホール集合・受付

→9時30分出発→能生事務所

→11時高田城址公園着(昼食・散策・買い物)

→13時発→能生事務所

→14時30分こまくさ着予定

【当日の持ち物】飲み物、ハンカチ、ティッシュ、
薬等各自必要なもの

※社協のマイクロバスと公用車で移動します。

雨天の場合も予定を一部変更し開催します。

【申し込み締め切り】3月28日(木)

2024年3月 地域生活支援センターこまくさ(余暇活動の場)スケジュール

【開所時間】午前9時～午後5時 【休館日】日、月、祝日

日	月	火	水	木	金	土
(お知らせ) 3/1(金)、3/22(金)は職員会議・研修の為12時閉館です。 ・行事の申し込みは3/5(火)から受付いたします。						1 支援センター 12時～休
2						映画
3	4	5	6	7	8	9
休館日	休館日		・スポーツ			・パソコン教室 ・カラオケ
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日	・手芸クラブ	・スポーツ			・SST交流会
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日		春分の日 休館日	・カレーの日	・パソコン教室 支援センター 12時～休	・リラックリ 「家族会交流会」
24	25	26	27	28	29	30
休館日	休館日	・手芸クラブ				・お茶会
31	休館日 ・サークルのご案内(参加費無料・予約不要)🌸詳細はスタッフまでお問い合わせください。					

スポーツ① 3月6日(水) ② 3月13日(水)

どちらも10時～11時

動画を見ながら体操・筋トレ等を行います。

お茶会 3月30日(土)10時～11時

テーマを決めてみんなで仲良くお話ししましょう♪

手芸クラブ

① 3月12日(火) ② 3月26日(火)

どちらも14時～15時30分

ボランティア講師の方と一緒に楽しくおしゃべりしながら手芸(編み物や縫物等)を行っています。編み物の道具はセンターでも貸し出ししております。

・ご予約が必要な活動(参加費無料)

カラオケサークル

申込時希望の時間をお伝えください。

3月9日(土)

(前半)10時～12時

(後半)3時30分～15時30分 【定員】各6名

締め切り3月8日(金)



パソコン教室

① 3月9日(土) ② 3月22日(金)

(前半)9時～10時30分

(後半)10時30分～12時

ボランティア講師の方がマンツーマンで指導してくれます。予約の際、希望日時をお伝えください。



人間関係やコミュニケーションについての勉強会 『SST交流会』

【日時】3月16日(土)10時～11時30分【対象者】コミュニケーションにお困りの人 **締め切り3月12日(火)**

(希望者のみ)勉強会の後、お昼ごはんを一緒に食べて交流しませんか?ご希望の方は申込時お伝えください。