

つくしセンターニュース

～日帰り旅行に行ってきました～

10月25日（水）、長野県へ日帰り旅行に行きました。

お昼は道の駅オアシスおぶせにて、栗おこわや信州そばなど地元の食材を使った定食をいただき、長野の食を満喫し、その後は成田園でリンゴ狩りを行いました。今は秋映（あきばえ）、シナノスイート、シナノゴールドが旬を迎えており、みなさんで食べ比べしたりお話ししたりとゆっくり過ごしました。参加者のみなさんからは、「天気にも恵まれて、みんなと遠出できて嬉しかった」「紅葉も観れて、楽しい時間が過ごせてよかった」などと感想をいただきました。



ご飯もリンゴも
おいしくいただきました！

★2023 第27回

チャリティつくしツリー点灯式★

●日時：令和5年11月22日（水）
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。

★地活交流会★

●日時：令和5年11月30日（木）
10：00～14：00

●会場：謙信公武道館 研修室

●内容：上越市、妙高市、糸川川市の地域活動支援センターが集まって、ゲームや昼食を楽しみます。

●参加費：800円（昼食代）

●持ち物：内ばき、参加費、飲み物

○参加する事業所

妙高市地域活動支援センター、地活あほあん、
つながり支援センター木もれBe、
地域生活支援センターこまくさ、つくしセンター

★締切：11月21日（火）

※詳細につきましては、別紙チラシをご覧ください。

★上越地域精神保健福祉フォーラム★

●日時：令和5年12月16日（土）14：00～16：00

●場所：上越市市民プラザ

●内容：「地域で自分らしく生きる」をテーマに、精神障害のある人が、安心して自分らしく生活できる地域づくりについて考えます。

●申込期間：11月6日（月）～30日（木）

★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（木）までに、つくしセンターまでご連絡ください。

★展示作品の募集をしております。作品を展示していただける方は、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5年11月15日（水）
13：30～15：00

●場所：四ヶ所会館

●内容：お茶を飲みながら近況などを報告し合います。

●参加費：100円





つくしセンター 令和5年11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 喫茶お休み	2 つくしラーメン	3	4
				 ●軽作業	休館 文化の日	休館
5	6	7 ランチ	8 喫茶お休み	9 つくしラーメン	10	11
休館	軽食の日	栗ごはん ●軽作業		 ●軽作業	軽食の日	休館
12	13	14 ランチ	15 喫茶お休み	16 つくしラーメン	17	18
休館	軽食の日	ピビンバ ●軽作業	13:30~15:00 稲田グループ	 ●軽作業	軽食の日 10:00~11:00 手芸	休館
19	20	21 ランチお休み	22 喫茶お休み	23	24	25
休館	軽食の日	都合により 喫茶はお休み ※パン販売は通常通り行います。 ●軽作業	★チャリティ つくしツリー 点灯式	休館 勤労感謝の日	軽食の日	休館
26	27	28 ランチ	29 喫茶お休み	30 つくしラーメン		
休館	軽食の日 13:00~14:00 テーブルゲーム	鶏むね肉と ピーマンの塩ダレ ★防災訓練 ●軽作業		 ★地活交流会		

★喫茶つくしんぼからのお知らせ★

11月6日(月)から、月曜と金曜に提供している軽食メニューに「バターチキンカレー」と「焼肉ピラフ」が新たに加わります。バターチキンカレーは、スパイスの辛さとバターのまろやかさが美味しい一品です。焼肉ピラフは、お客様のリクエストにお答えし復活することになりました。「ハッシュドビーフ」と「そばめし」は終了となります。

- バターチキンカレー
- 焼肉ピラフ 各550円

★防災訓練★

ハウス道芝との合同防災訓練を行います。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5年11月28日(火)
13:30~



発行 地域活動支援センター つくしセンター
(社会福祉法人 上越つくしの里医療福祉協会)
〒943-0823 上越市高土町3-2-12
TEL: 025-521-2860
FAX: 025-521-2861
URL: <https://tsukushinosato.com>



★「地活交流会」・「稲田グループ」の
予約開始日は、《 11月6日(月) 》です。