

# つくしセンターニュース

## ～まが玉づくりに行ってきました～

7月21日（金）に、上越妙高駅西口にある『釜蓋遺跡ガイダンス』にて「まが玉づくり」をしてきました。まが玉づくりは全員初めてでしたが、スタッフの方から最初から最後まで丁寧に教えていただき、自分だけの“まが玉”を完成させることができました。昼食を食べた後は、釜蓋遺跡公園内のひまわり畑を散策し、『つくしひまわりっこりプロジェクト』で植栽した満開のひまわりと一緒に集合写真を撮りました。まが玉づくりやひまわり散策など、楽しい時間を過ごすことができました。今回のレクを企画していただいた渡部さん、ありがとうございました！

石を削って、綺麗に磨いて…

素敵なまが玉ができました！



### ★地活交流会について話し合おう★

地活交流会とは…上越市、妙高市、糸魚川市の地域活動支援センター同士が、レクリエーション等の活動を通して交流することを目的に実施してきました。しかし、ここ数年はコロナの影響で中止となっていました。今年の企画については、利用者の方の意見も交えながら決めていきたいと思っています。たくさんの方からの参加をお待ちしております。

- 日 時：令和5年8月18日（金）  
10：30～11：30

- 参加者：つくしセンター登録者、職員

- 内 容：地活交流会でやってみたいこと等話し合います。

※電話でもご意見をお聞かせください。



### ★ピアサポート講座のご案内★

- 日 時：令和5年8月21日（月）、25日（金）、31日（木）  
10：00～15：00

- 会 場：上越市福祉交流プラザ 第1会議室

- 内 容：別紙チラシをご覧ください。

- 参加申込：つくしセンターまでご連絡ください。

★締 切：令和5年8月10日（木）まで

※つくしセンター登録者の方で、ピアサポート活動に関心がある方は、ぜひご連絡ください。

※本チラシは、つくしセンター登録者のみに同封させていただきます。

### ★こころのバリアフリー

#### ミーティングのご案内★

- 日 時：令和5年8月30日（水）  
15：00～16：30
- 場 所：高田城址公園オーレンプラザ
- 内 容：「親亡き後も安心して地域で生活するために」をテーマに、当事者、家族、後見人の立場からトークセッションを行います。
- 定 員：50名（先着順）
- 申込方法：別紙チラシ裏面に必要事項をご記入の上、FAX またはお電話にてお申し込みください。

### ★第12回越後ひまわり祭のご案内★

「和・道」医療福祉グループ主催の「第12回越後ひまわり祭」が開催されます。詳細については、下記QRコードもしくは公式ツイッターを確認いただくか、近日更新される『越後ひまわり祭』のホームページをご参照ください。また、イベントの一つである『ひまわりマルシェ』ではつくし工房、つくしワークショップスペース、好望こまくさの商品や飲み物を販売します。

- 日時：令和5年8月10日（木）～12日（土）  
10：00～15：00

- 会場：つくし第2ファームひまわり畑



↑公式Twitter

# つくしセンター 令和5年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1 ランチ</b> とうもろこし ご飯 ●軽作業	<b>2 喫茶お休み</b>	<b>3 冷やし中華</b> ごまだし ●軽作業	<b>4 軽食の日</b>	<b>5 休館</b>
<b>6 休館</b>	<b>7 軽食の日</b>	<b>8 ランチ</b> 冷や汁 ●軽作業	<b>9 喫茶お休み</b>	<b>10 喫茶お休み</b> ★喫茶お休み ※パン販売は行っ ております。 ●軽作業	<b>11 休館</b> <b>山の日</b>	<b>12 休館</b>
<b>13 休館</b>	<b>14 軽食の日</b>	<b>15 ランチ</b> 夏野菜カレー ●軽作業	<b>16 喫茶お休み</b>	<b>17 冷やし中華</b> 担々麺風 ●軽作業	<b>18 軽食の日</b> 10:00~11:00 手芸	<b>19 開館</b> 起震車 体験
<b>20 休館</b>	<b>21 軽食の日</b> 13:00~14:00 テーブルゲーム	<b>22 ランチ</b> ロコモコ丼 ●軽作業	<b>23 喫茶お休み</b> 13:30~15:00 南新町グループ	<b>24 冷やし中華</b> 醤油だし ●軽作業	<b>25 軽食の日</b>	<b>26 休館</b>
<b>27 休館</b>	<b>28 軽食の日</b>	<b>29 ランチ</b> ラタトゥイユ 夏野菜の煮込み 料理 ●軽作業	<b>30 喫茶お休み</b> ★こころの バリアフリー ミーティング	<b>31 冷やし中華</b> ごまだし ●軽作業		

## ★防災訓練のお知らせ★

防災訓練の一環として、ハウス道芝と合同で起震車体験を実施します。起震車とは、地震による揺れを再現できる車のことです。地震が起きたらどんな行動をとればいいのか？この機会にぜひ学びましょう！

●日時：令和5年8月19日（土）  
14:00~15:00



## ★「レク・お茶会」等への

予約開始日は、《 8月3日(木) 》です。

## ◆南新町グループのご案内◆

- 日 時：令和5年8月23日（水）  
13:30 ~ 15:00
- 場 所：南三世代交流プラザ
- 参加費：100円
- 内 容：お茶を飲みながら近況などを報告し合います。

## ★つくしセンターご利用の皆さまへ★

- 10日（木）は、都合により喫茶がお休みとなります。  
パン販売、憩いは通常通り行っております。
- 19日（土）は、13:00~17:00まで開館します。  
電話対応は17:30まで行っております。

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>

