

# つくしセンター ニュース

令和6年  
5月号

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



## ～花見レク～

4月5日(金)に、高田城址公園でお花見を行いました。  
この日桜の開花が発表されたこともあり、多くの人でにぎわっていました。出店もコロナ前の規模に戻り、みなさんで色々な店を回って、青空の下でお花見を楽しみました。



## ～4月から新しい活動が始まりました!～

### ●カラオケ

アイドルソングから昔懐かしい歌謡曲まで、幅広いジャンルの曲を歌っていただき、かなり盛り上がりました!



### ●センター茶話会

センターにある大きな桜を眺めながら、ゆったりと近況について語り合いました!



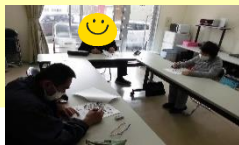
### ●ストレッチ

シンプルな動きでゆっくりと全身を動かしていきましたが、普段使わない筋肉がよく伸びて、いい運動になりました!お腹のくびれを作るストレッチがあるというのを、みなさん知っていましたか?



### ●脳トレ

クロスワードパズルや間違い探しを行い、難しい問題に少し苦戦する様子もありましたが…。最後にみなさんで答え合わせをしたら、スッキリ解決!良い頭の体操になりました!



## ★新緑ドライブのご案内★

●日 時: 令和6年5月17日(金) 11:00~14:00

●内 容: いもり池でミズバショウ散策

昼食は、食堂ニューミサでとります。

●定 員: 8名(※定員に達した場合はお断りさせていただきます。)

★締 切: 令和6年5月13日(月)まで

●持ち物: 昼食・飲食物、歩きやすい服装・靴

●その他: 食堂ニューミサでは、ラーメンやカレーなどが食べられます。(ラーメン…900円程度)

いもり池のビジターセンターにはカフェがあります。(アイス…450円、飲み物各種…500円~800円、焼き菓子…500円程度)

いもり池は15分ほどで1周できますが、自信がない方は、ビジターセンターで休むこともできます。

以前、雨天のため延期となったいもり池…今年こそリベンジです!



## ★稲田・南新町グループについて★

稲田・南新町グループは、今後つくしセンターでの茶話会に移行していきます。多くのみなさまからの参加をお待ちしております。

## ★喫茶新メニューについて★

5月10日(金)から、新たに期間限定で「いちごオレ」を販売します。いちごとミルクの甘さが際立つ、ピンク色が可愛い一品となっております。

●いちごオレ 200円





# つくしセンター 令和6年5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
★「いもい池」への申込開始は、 《5月7日(火)》からです。			1	2 パン販売 午前:軽作業 	3 休館 憲法記念日	4 休館 みどりの日
			5 休館 こどもの日	6 休館 振替休日	7 パン販売 午前:軽作業 ★パン販売お休み	8
12 休館	13 喫茶	14 パン販売 午前:軽作業 午後:カラオケ 	15	16 パン販売 午前:軽作業 午後:ストレッチ 	17 喫茶お休み <b>いもい池</b>	18 休館
19 休館	20 喫茶	21 パン販売 午前:軽作業 	22 午後:茶話会	23 パン販売 午前:軽作業 午後:映画鑑賞 	24 喫茶	25 休館
26 休館	27 喫茶 午後:テーブルゲーム	28 パン販売 午前:軽作業 午後:脳し 	29	30 パン販売 午前:軽作業 	31 喫茶	

## ★各種活動について★

参加方法：参加したい活動の開始時間までに、つくしセンターにお越しください。

※送迎希望の方は、『活動の1週間前まで』にご連絡ください。

### ★脳し

問題を解いて頭スッキリ！みなさんで脳の体操をしませんか？

日 時：28日（火）13：30～14：30

### ★ストレッチ

最近体を動かしていますか？普段使っていない筋肉を、一緒にほぐしてみませんか？

日 時：16日（木）13：30～14：30



### ★茶話会

最近あった出来事、困り事など…みなさんでゆったりとお話しませんか？

日 時：22日（水）13：30～15：00

参加費：100円

### ★映画鑑賞

つくしセンターで映画を観ます！

日 時：23日（木）13：00～15：00

作 品：ジブリ



### ★カラオケ

最近お腹から声を出していますか？ぜひ一緒に歌いましょう！

日 時：14日（火）13：30～14：30



### ★テーブルゲーム…卓上ゲームをします！

27日（月）13：00～14：00

### ★パソコン…職員とパソコンを使った作業を行います。

月に1回、1時間程度（随時受付中）