

# 令和6年7月 バタバタ新聞 第297号

【発行】



バタバタ新聞編集部

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>

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。

## ～糸魚川の街を散策しました～

6月4日(火)は、糸魚川中央公民館で開催中の公民館展へ。絵手紙や手芸品等様々な作品が展示されており、創作活動の参考にされる方もおられました。そして、今回は特別にこまくさの作品コーナーも設けていただき皆様の力作も披露しました。その後は糸魚川駅周辺を散策、最後は南寺町にある「石の花」様へ。

豪華なデラックスランチをみんなで堪能し、ゆったりとした時間を過ごしました。



7月行事のお誘い 活動参加の場合は利用登録・申し込みが必要です

## 7月のリラックリ CLUB 『夏の負けないカラダづくり』

当日は糸魚川市 YouTube「けんこう体操」でもおなじみの高橋様を講師にお迎えします。

是非この機会と一緒に運動をしませんか？

【日時】7月11日(木) 10時～11時30分

【内容】体操・ストレッチ・歩行指導など

【講師】糸魚川市健康増進課 高橋様

【参加費】無料 【定員】15名 【持ち物】水分、タオル

【申し込み締め切り】7月10日(水)



### 《運動教室に参加される方へ》

当日の昼食に「すき家」のお弁当をご用意します。

ご希望の方は、当日の9時50分までに、注文・お支払をお願いします。

## こまくさランチの日

7月のメニュー

『ハヤシライス』300円

【日時】7月18日(木)

11時45分～

【申し込み締め切り】

7月16日(火)



## 勉強会「SST 交流会」 SSTの技法を用いてコミュニケーションの向上を目指します。

【日時】7月20日(土) 9:30～11:30 【対象者】コミュニケーションにお困りの方

【参加費】無料 【内容】考え方の「クセ」を知ろう 【講師】平澤臨床心理士(高田西城病院)

【申し込み締め切り】7月16日(火)

※(ご希望者のみ)勉強会の後、みんなで一緒にランチをしませんか？申込時詳細をお伝えします。



# 2024年7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

## (お知らせ)

- ・ 7/5 (金) は職員会議の為 12 時閉館です。 ・ 7/25 (木) は職員会議の為 15 時閉館です。
- ・ 行事の申し込みは 7/2 (火) から受付いたします。

	1 休館日	2	3	4	5 12時閉館	6 ・スポーツ
7 休館日	8 休館日	9 ・手芸クラブ	10	11 ・リラックス	12	13 ・カラオケ
14 休館日	15 休館日 海の日	16	17	18 ・こまくさランチの日	19	20 ・SST交流会
21 休館日	22 休館日	23 ・手芸クラブ	24	25 15時閉館	26	27 ・お茶会
28 休館日	29 休館日	30	31			

サークル・教室のご案内(参加費無料)  わからないことはスタッフまでお問い合わせください。

## (自由参加の活動)

### 手芸クラブ

① 7月9日(火) ② 7月23日(火) どちらも 14:00~15:30

寄付で頂いた毛糸を用いて編み物や、さわりの製品作りをボランティアの方々と一緒にしております。  
初心者の方大歓迎♪お気軽にご参加ください。

### スポーツ

7月6日(土) 9:30~11:00

ラジオ体操・筋トレ・卓球・ソフトバレー等

センターにあるグッズで楽しみながら身体を動かしませんか?



### お茶会

7月27日(土) 10時~11時

テーマを決めておしゃべりしましょう。

## (予約が必要な活動)

### カラオケ 7月13日(土)

申込時、希望の時間をお伝えください。

【前半】10:00~12:00 【後半】13:30~15:30

【定員】各6名

### さをり織

機織りを貸し切りで

おひとり最大2時間ご利用いただけます。

はじめての方や慣れない方は職員が同席します。