

# 令和7年5月 バタバタ新聞 第307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2階  
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生き生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。

## リラックリ CLUB の報告

4月2日(水)は毎年恒例、高田城址公園観桜会へ総勢24名で行って来ました。当日は雨天の中、早咲き桜が咲く園内を散策、ぽっぽ焼き、お団子、クレープ、チョコバナナ等多数の屋台が出店されており、皆様、お目当ての屋台に行き買い物を楽しみました。



★行事のお誘い★ 4月30日(水)より受付 ※お申込みには利用登録が必要です。

### こまくさランチの日

#### 5月のメニュー『ソース焼きそば』

【日時】5月14日(水)  
11:45~13:00

【参加費】300円



【申し込み締切】5月10日(土)

### 創作活動

一緒に創作活動をしませんか?  
4月に引き続き『はり絵』を行います。  
ぜひお気軽にお集まりください♪



【日時】5月15日(木) 14:30~15:30

【参加費】無料

【申し込み締切】5月14日(水)

### 5月のリラックリ CLUB

#### 5月8日(木)「かねこつつじ園」散策&「いっさく」お食事会

糸魚川市の名所『月華園かねこつつじ園』の山頂まで行き、市内を一望しませんか?  
散策で身体を動かした後は、『いっさく』でゆったりと昼食会を予定しています。

【集合時間・場所】 10:00 センターこまくさ集合  
(10:15 出発→かねこつつじ園散策→11:20 分いっさく→12:45 頃出発予定)

【当日の服装】動きやすい服装、運動靴、日よけ用の帽子(晴天の場合)

【持ち物】入園料300円+食事代(目安1000円~2000円位)、水分、ハンカチ、お薬等各自必要な物  
(メニューの参考:いっさくラーメン759円(税込)、定番のオムライス979円(税込)、海鮮丼1,254円(税込)など)

※雨天の場合は、昼食会のみとなります。

【申し込み締切】5月7日(水)



# 2025年5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

【開館時間】午前9時～午後5時 【休館日】日、月、祝日、年末年始

日	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 5月2日(金)職員会議の為12時に閉館いたします。 5月30日(金)職員研修の為15時に閉館いたします。				1	2 12時閉館	3 憲法記念日 休館日
4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日	7	8 リラックリ CLUB	9	10 お茶会
11 休館日	12	13 手芸クラブ	14 こまくさ ランチの日 スポーツ	15 創作活動	16	17 歌番組 鑑賞会
18 休館日	19	20	21 こまくさ マルシェ	22	23	24 SST交流会
25 休館日	26	27 手芸クラブ	28 スポーツ	29	30 15時閉館	31 カラオケ

## こまくさマルシェ開催 好望こまくさ★あけぼの★地域生活支援センターこまくさ合同販売会

【日時】5月21日(水)9:30~15:30 【場所】こころの総合ケアセンター1Fロビー

(住所:糸魚川市南寺町1-1-6)

施設で作った美味しいお菓子やパン、可愛い雑貨等の販売、作品展示を行います。お気軽にお越しください。

### 【お手伝いいただくメンバーさん募集中】

当日、職員と一緒にこまくさマルシェのお手伝いをしていただけるメンバーさんを募集しています。

9:30~15:30で参加可能な時間で構いません。5月17日(土)までに事務室までお申し込みください。

## 活動のご紹介【参加費無料】

### 《自由参加の活動》

#### 【手芸クラブ】

5月13日・27日(火) 14:00~15:30  
ボランティアの方々と楽しくおしゃべりしながら  
編み物や手芸をしています。はじめての方大歓迎♪

#### 【スポーツ】

5月14日・28日(水) 13:30~14:30  
動画を見ながらラジオ体操や簡単なエアロビダンス・筋トレ  
を行っています。

#### 【お茶会】 5月10日(土) 10:00~11:00

テーマを設けてメンバー同士でおしゃべりしています。

#### 【歌番組・鑑賞会】5月17日(土) 9:30~12:00

新しい大型テレビで歌番組を鑑賞しましょう♪

### 《予約が必要な活動》

#### 【カラオケ】 5月31日(土)

① 10:00~12:00 ②13:30~15:30  
どちらかの時間をお選びください。

【定員】各6名

#### 【さをり織】

織機を用いてさをり織の布づくりをしませんか?おひとり1回2時間  
(織り上げた布は買取することも出来ます。)はじめての方や慣れない方には職員が立ち会います。申込時、希望日時をお伝えください。