

# つくしセンター



## ニュース

令和7年  
7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://tsukushinatosato.com>



### ～作品紹介～

#### 「渡された台本…。」

作詞：中嶋 晃一

今も僕等は呼吸している  
息を止め続ければ死んでしまう

誰もが空気（アイ）を吸って生きている  
それだけ平等と想って欲しい

命が続していくのも愛が在るから  
人は、愛なしでは生きられない

君もドラマの主人公だから  
君が消えるとドラマは変わってしまう

誰もが、必死に描いている  
タガタメに成っているから

人生（ドラマ）が見応えあるのも  
一人、一人が演者だから

台本には、何も書いてない

だから、あなたが想うままに

登録者の中嶋晃一さんの詩をご紹介します。

中嶋さんは、「たくさん的人に自分の詩を届けたい」という思いで詩を作り続けているそうです。  
『自分の作品を披露したいな』という方は、つくしセンターやセンターニュースにて展示・掲載するともできます。お気軽にご連絡ください！

### ～ふくしのひろば～



あいにくの雨模様でしたが、会場は大勢のお客さんで賑わっていました。さまざまな福祉事業所の製品を見たり買うことができて、楽しい時間を過ごしました！

### 6月のランチ会

お好み焼きを食べました。生地のモチモチと野菜のシャキシャキ食感が相性バツツリで、大好評でした！7月のランチ会はお休みです。バーベキューにぜひご参加ください！



### 土曜開館します！

### ★お昼はみんなで、バーベキューしませんか？★

7月19日（土）は、つくしセンター特別開館日です。お昼はバーベキュー（BBQ）をして、お腹いっぱい食べて、楽しい時間を過ごしましょう！

- 日 時：7月19日（土）11:00～13:00
- 場 所：つくしセンター
- 参加費：1,000円
- 送 迎：希望される方は、ご相談ください。



#### ★申込期限★

7月2日（水）～14日（月）まで

### ★防災訓練を行います★

ハウス道芝との合同防災訓練を行います。  
憩いをご利用の方も、参加をお願い致します。

- 日時：7月31日（木）13:30～
- 場所：つくしセンター

### ★一泊旅行、今年も行きます！★

詳細については、来月のつくしセンターニュースにてお知らせします

- 日程：9月29日（月）～30日（火）

# つくしセンター 令和7年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 パン販売	2	3 パン販売	4	5
		午前:軽作業		午前:軽作業		休館
6	7	8 パン販売	9	10 パン販売	11	12
休館		午前:軽作業 午後:ストレッチ		午前:軽作業		休館
13	14	15 パン販売	16	17 パン販売	18	19
休館	午後:テーブルゲーム	午前:軽作業 午後:カラオケ		午前:軽作業		特別開館 BBQ
20	21	22 パン販売	23	24 パン販売	25	26
休館	休館 <b>海の日</b>	午前:軽作業		午前:軽作業 午後:茶話会	★職員研修のため、 12:00閉館	休館
27	28	29 パン販売	30	31 パン販売		
休館	午後:カラオケ	午前:軽作業		午前:軽作業 防災訓練		

## ★各種活動について★

参加方法：開始時間までに、つくしセンターにお越しください。事前申込の必要はありません。

※送迎希望の方は、『活動日の2日前まで』にご連絡ください。

### ★ストレッチ(13:30~14:30)

普段使っていない筋肉を、ほぐしませんか？

### ★カラオケ(13:30~14:30)

一緒に歌って楽しみましょう！

### ★テーブルゲーム(13:00~14:00)

トランプ、オセロなどの卓上ゲームをします！

### ★茶話会(13:00~14:30)

お茶を飲みながらおしゃべりしませんか？

●参加費：100円

### ★パソコン(月に1回、1時間程度)

パソコン操作を覚えたい方、何か作りたい方、一緒に取り組みましょう！（随時受付）

### ★お知らせ★

7月25日(金)は、職員研修のため12:00閉館とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいいたします。

