

# 令和7年9月 バタバタ新聞 第311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。

## ひまわり祭りに行ってきました



8月23日(土)は、上越市の謙信公武道館で開催された越後ひまわり祭ひまわりコンサートに11名の方々が参加されました。昨年に引き続き、富山県在住アーティスト CHIKO さんのステージを最前列で鑑賞しました。その後は「製麺工房・ジェラート工房 WITH ドリーム」さんへ。手打ちの麺のラーメンと手作りジェラートを堪能してきました。

★行事のお誘い★ ※お申込みには利用登録が必要です。 9/2 より受付します。

## リラックリ CLUB

## 9月25日(木) JR大糸線に乗って白馬へ行こう!

【開催日】9月25日(木) 【集合時間・場所】8:20 糸魚川駅日本海口前集合

【募集定員】12名 【参加費】1,500円

【持ち物】参加費、昼食代(1000円~2000円位)、お小遣い、タオルやハンカチ、帽子や日傘等の日よけ水分、くすり等各自必要なもの。

【服装】歩きやすい服と靴

~~当日スケジュール~~ (詳細はお問い合わせください)

【集合場所・時間】糸魚川駅日本海口前 8:20 集合

【内容】8:56 糸魚川駅発~白馬駅→散策→昼食→白馬岩岳マウンテンリゾート(ゴンドラ乗車)→ドライブ→14:43 南小谷駅発→15:43 糸魚川駅着・解散

※今回の活動は、大糸線利用促進事業の助成を受けて開催いたします。

【申し込み締切】9月20日(土)

## コミュニケーションの勉強会

## ハート・コミュニケーション・クラブ

【開催日時】9月20日(土) 9:30~11:30 【申し込み締切】9月12日(金)

【講師】高田西城病院臨床心理士 大野様 【内容】ネガティブになった時の対処

※一緒にランチを食べましょう。ご希望者は申し込みの際、お申し出ください。

【メニュー】カフェレストラン フォーノの日替わり弁当 500円

## こまくさランチの日

## 9月のメニュー『カレーライス』

【日時】9月18日(木) 11:30~13:00

【参加費】300円

【申し込み締切】9月16日(火)



## 創作活動

【日時】9月6日(土) 9:30~11:00

18日(木) 13:00~14:30

一緒に『バタバタまつり』の看板作り・飾り作りをしませんか? お気軽にお集まりください♪  
事前申し込みは不要です。

## 2025 年 9 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
	1 休館日	2	3	4	5 12時閉館	6 創作活動
7 休館日	8 休館日	9 手芸クラブ	10 スポーツ	11	12	13 カラオケ
14 休館日	15 敬老の日 休館日	16	17	18 ランチの日 創作活動	19	20 HCC
21 休館日	22 休館日	23 秋分の日 休館日	24 スポーツ	25 リラックリ CLUB	26 15時閉館	27
28 休館日	29 休館日	30	<b>【お知らせ】</b> 9月5日（金）は職員会議の為、12時に閉館いたします。 9月26日（金）は職員研修の為、16時に閉館いたします。			



### バタバタまつり開催のお知らせ



【開催日】令和 7 年 10 月 11 日（土）10 時～13 時 【場所】地域生活支援センターこまくさ  
雑貨販売・飲食屋台・健康体験・手話講座等、様々なブースを用意してお待ちしております。

### バタバタまつり・展示作品募集

絵、手芸作品、習字、等皆様の力作お待ちしております。  
作品をお持ちの方は 10 月 3 日（土）までにセンターこまくさまでお持ちください。  
その際、作品名・作者名（ペンネーム・匿名も可能）も教えてください。



### ～ 活動のご紹介 【参加費無料】 ～

#### 《自由参加の活動》

##### 【手芸クラブ】

9 月 9 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】

9 月 10 日（水）、24 日（水）どちらも 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を  
行っています。お気軽にご参加ください。



#### 《予約が必要な活動》

##### 【カラオケ】

9 月 13 日（土）9：30～12：00 【定員】10 名  
おひとり 2～3 曲の歌唱になります。

##### 【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。