

# 令和7年11月 バタバタ新聞 第313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://tsukushinoshato.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。

## 大糸線で白馬へ

9月25日（木）のリラックリ CLUB は、大糸線を利用して長野県白馬村へ行きました。

あいにくの雨模様でしたが、予定通り、駅前で洋食ランチを食べた後、ジャンボタクシーとゴンドラを乗り継ぎ、白馬岩岳マウンテンリゾートへ向かいました。霧の合間から見える雄大な北アルプスの絶景は雨模様を忘れるほど印象的でした。（この企画は大糸線利用促進事業助成を利用しました。）



★行事のお誘い★ ※お申込みには利用登録が必要です。 11/1より受付します。

## 11月のリラックリ CLUB

### 11月8日(土) 越後はさ木フェスタ



上越市で開催される和道厚生事業団主催の『越後はさ木フェスタ』と一緒にいきませんか？

【内容】音楽演奏や風船パフォーマンスのアトラクション見学、キッチンカーの昼食

講演会の聴講「愉しく長生きする健康法」講師：川室記念病院 烏帽子田 彰 院長

【定員】10名 【集合場所・時間】支援センターこまくさ 8時30分集合

（能生方面の方は能生事務所・うみてらす名立て乗車も可能です）

#### 【当日スケジュール】

行き（出発）8:45→9:30 うみてらす名立て（トイレ休憩）→10:00 川室記念病院到着予定

帰り（出発）14:10→14:45 うみてらす名立て（トイレ休憩）→15:30 センターこまくさ着予定

【当日の持ち物】昼食代等のおこづかい、水分、ハンカチ、その他各自必要な物（薬、携帯電話等）、雨具

## 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 (HCC)

【開催日時】11月15日（土）9:30～11:30 【申し込み締切】11月7日（金）



【講師】高田西城病院臨床心理士 大野様 【内容】診療での伝え方・聞き方・体調の表現

※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】しゃもじやひらり日替わり弁当 650円

【申し込み締切】11月7日（金）

## こまくさランチの日

### 11月のメニュー『ハヤシライス』

【日時】11月28日（金）11:45～13:00 【参加費】300円

【申し込み締切】11月26日（水）



# 2025年11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】 11月7日（金）は職員会議の為、12時に閉館いたします。 11月28日（金）は職員研修の為、15時に閉館いたします。 12月6日（土）は職員研修の為、臨時休館いたします。						1
2  休館日	3  休館日 文化の日	4	5  スポーツ	6	7  12時閉館	8  リラクリ CLUB
9  休館日	10  休館日	11  手芸クラブ	12  スポーツ	13  創作活動	14	15  HCC
16  休館日	17  休館日	18	19	20	21	22
23  休館日 勤労感謝の日	24  休館日 振替休日	25  手芸クラブ	26	27	28  ランチの日  創作活動  15時閉館	29  カラオケ
30  休館日	～ 活動のご紹介 【参加費無料】 ～					

## 《予約が必要な活動》

【カラオケ】 11月29日（土）9時30分～12時 おひとり2～3曲 募集人数10名

## 《自由参加の活動》

### 【創作活動】

空き缶を用いたオシャレな小物入れを作ります。

【日時】 11月13日（木）14：30～15：30

28日（金）13：00～14：30

### 【手芸クラブ】

11月11日、25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】

11月5日（水）、12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。



### 【こまくさマルシェ】

12月3日（水）10:00～15:00

【場所】 こころの総合ケアセンター1F



好望こまくさのおいしいお菓子やパン、可愛い雑貨等の販売、作品展示を行います。休憩スペースやキッズスペースもご用意しております。ご来場お待ちしております。  
(出店事業所)

好望こまくさ、あけぼの、地域生活支援センターこまくさ

### 【障害者アート展作品募集】

12月3日（水）から糸魚川市役所1F市民ホールで開催される障害者アート展の作品を募集します。

【提出期限】 11月7日（金）午前まで

【提出先】 地域生活支援センターこまくさ

【募集作品】 絵画（貼り絵含む）、手芸（彫刻等の立体作品含む）、書道、写真

※作品提出についての詳細は支援センターこまくさまでお問合せください。