

Message

2019. 2 月
第 214 号

愛媛県八幡浜市五反田 1-106 TEL:0894-24-6750 Fax:0894-24-6670

語ろう会

平成 30 年 12 月 26 日 (水) 鶏胸肉のステーキを作りました。肉を柔らかくするために棒でたたいたり、盛り合わせで野菜をちぎったり、スープを温めたりとそれぞれに声を掛け合いながら取り組みました。フォークとナイフを使い、少しクリスマス気分☆午後からは、クリスマスイメージのおやつを食べながら、福祉サービスを利用して助かっていることや、おせち料理の中で好きなものを話したりと、笑いの絶えない時間を過ごしました。



レクバレー

平成 31 年 1 月 5 日 (土) 八幡浜市民スポーツセンターで行いました。近づいてきた県大会に向け、関係機関の皆さんの元気を分けてもらいながら、流行っている風邪も吹き飛ばせるくらい、めいっぱい体を動かしました。外は寒くても体はぽっかぽか♪冬に体を動かすのも気持ちいいですよ!!



ピア・カウンセリング

平成 31 年 1 月 5 日 (土) に行いました。和やかな雰囲気の中、日頃感じている想いや困りごとなどを安心して語り合える場になっています。ぜひ、参加してみませんか?



スポ活

平成 31 年 1 月 11 日 (金) 参加者 4 名で、会場準備から入り、準備体操をした後、ウォーミングアップの為にラリーをしました。今回、久しぶりに参加される方もおられ、徐々に慣れてきたところでトーナメント戦を行いました。点付けや、チェンジサーブの声掛け等、「あっち?」「こっち?」と確認しつつ、「うわ〜スゲー」とか「返した!」「切ってきた!」と 1 球 1 球に反応しながら、楽しい時間を過ごしました。「楽しかった、またやりたい!」との声が多く、次回も卓球に決定しました。一緒に楽しみませんか?



はまかぜさん 平成 31 年 1 月 11 日 (土)、今回も参加者の皆さんとはまかぜさんのお話はずみ、この活動も定着してきました。次回 2 月 5 日 (火) 15 時半からです。沢山の方のご参加、お待ちしております!

愛媛県障がい者スポーツ大会

平成 31 年 1 月 17 日 (木) に開催された愛媛県障がい者スポーツ大会ですが、オレンジスターズは人数が揃わず、残念ながら不参加となってしまいましたが、応援、そして来年に向けて愛媛県身体障がい者福祉センターへ行ってきました。

今回は参加チームが多く、知り合いが出場していると応援にも力が入りました。勢いのあるチームは 1 つ 1 つのプレーに声のかけ合いやまとまりがありました。他のチームのプレーを

観て「また頑張ろう!」とメンバー同士で気合を入れ直しました! 来年は優勝だー\(^o^)/



優勝したチーム

メンバーミーティング

平成 31 年 1 月 19 日 (土) に行いました。初めて参加される方もあり、支援センターの利用や活動について、新しい意見をいただくことができました。皆さんの意見を元に、より過ごしやすい支援センターになるよう、スタッフも検討を重ねていきます!

沢山の皆さんのご参加、ご意見をお待ちしています☆

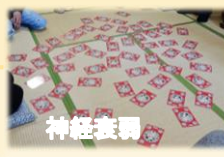
卓球活動

平成31年1月19日(土) 障害者卓球大会に向けて2回目の練習を行いました。スポ活で卓球をされている方もおられ、1回目に比べて上達していることに驚きつつ、ルールやマナーの確認をしながら、交代で試合を行いました。苦手なコースや打ち方の話をしながら、気が付くと2時間がアツという間でした。卓球の得意な方、一緒に大会に出場してみませんか? ご参加お待ちしております!



茶話会

平成31年1月19日(土) 久しぶりに支援センター内で、おしるこを作り、ビンゴゲーム、トランプゲームを楽しみました。ビンゴゲームでは、リーチがいくつか出来たのに、なかなかビンゴにならない方がほとんどで、「次、次こそは!」と皆さん集中されていました。一息はさみ、おしるこを食べながら今年の抱負を話しました。それぞれ、目標をもっての一年をスタートしていました。次にトランプ! 神経衰弱、ババ抜き、ドーナツをしました。盛り上がり、今年もいいスタートがきれました。



語ろう会

平成31年1月23日(水) 今回、八幡浜保健所の保健師さんにもご参加していただき、お雑煮をメインに作りました。まず、お雑煮の具材を手分けして切り、固い野菜から煮込み、その間、残った白菜でゆかり和えを作りました。酢の物は、「薄い? ちょっと酸っぱい?」と味見をしながら手際よく協力し、完成させました。お餅は上限を決め、希望の数を聞き、味の確認をしながらお餅を投入し、少し煮込んで完成☆具たくさんのお雑煮に「美味しい、久しぶりに食べた」と皆さん大満足でした。語り場でも、趣味について話したり、インフルエンザ対策や、困った時の相談場所、一人暮らしに欠かせないものは何かがあるか、家賃はいくらかかるか等、話の花が咲きました。

保健師さんお手製の節飾り、
頂きました!



2月活動予定表

色つきの日は閉まっています。色なし(白)の日は開いています。※は時間閉所有。

日	月	火	水	木	金	土
※インフルエンザが流行っています! ※ マスク着用を心掛けましょう!					1	2
3	4	5 はまかぜさん 15時半~	6	7	8 スポ活	9
10	11	12	13	14	15	16
17 メンバーW・T 女子会	18	19	20	21	22	23 レクパレー ピア 卓球活動
茶話会	14時から閉所		27 語ろう会 ※10時~14時 閉所	28		
24	25	26				

※お知らせ: 各活動の登録は2月1日より受付いたします。※

※重要※

警報等発令された場合、身の安全を一番に確保して頂く為、予告なく閉所もありえますので、予めご了承ください。

2月活動予定表

※ お知らせ：各活動の登録は2月1日より受付いたします。※

※ 参加 をするためには、支援センターの登録 が必要です。お申込みは支援センターくじらまで♪TEL：0894-24-6750 ※活動申し込みをされる際には、他の予定がないかよく確認をしてキャンセルのないようにお申し込みください。

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：平成31年2月5日（火）15時半頃～ 場所：支援センターくじら

※指定時間がないため自由に入出入り可能です。お気軽にご参加ください！！※



スポ活 卓球

日時：平成31年2月8日（金）10時～12時
場所：本部ビル3階 支援センターくじら集合
※飲み物持参でお願いします！※
申込み締切り：2月7日（木）17時まで

メンバーミーティング

日時：平成31年2月17日（日）9時～
場所：支援センターくじら

茶話会 クレープ作り

日時：平成31年2月17日（日）14時～16時
開催場所：支援センターくじら
参加費：300円 定員：8名（先着順）
申込み締切り：2月13日（水）17時まで

女子会 ～第5弾～ 再募集！！

日時：平成31年2月17日（日）
10時30分～12時30分
場所：支援センターくじら
対象者：女子のみ
但、毎月1回、5回クール継続して参加できる方
定員：6名（新規の方優先） 参加費：100円
申込み締切り：2月14日（木）17時まで

レクバレー

日時：平成31年2月23日（土）9時～11時
場所：八幡浜市民スポーツセンター
準備物：体育館シューズ・タオル・水筒
運動の出来る服装でお越しください。
申込み締切り：2月22日（金）17時まで
※送迎が必要な方は申込時にお申し出ください※
次回：体育館の都合により決まり次第連絡します。

卓球活動 卓球大会に向けての取り組み！！

日時：平成31年2月23日（土）14時～16時頃
場所：本部ビル3階 支援センターくじら集合
対象者：卓球大会へ出る意欲のある方のみ。
※飲み物持参でお願いします！※
申込み締切り：2月22日（金）17時まで

語ろう会 焼きそば

日時：平成31年2月27日（水）10時～14時
場所：支援センターくじら 参加費：400円
対象者：一人暮らしをされている方、
考えられている方で継続できる方
定員：8名（先着順）
申込み締切り：2月25日（月）17時まで

ピア・カウンセリング

日時：平成31年2月23日（土）14時～16時
場所：支援センターくじら
参加費：50円 定員：6名様（先着順）
申込み締切り：2月21日（木）17時まで



募集中

TEL：0894-24-6750
FAX：0894-24-6670
メール center.kujira@kujira.or.jp

支援センターくじらでは、機関紙「Message」に掲載する、支援センターに登録されている皆さまからの投稿を募集しています。 ※俳句、短歌、詩、読書感想文・生活の中での知恵・工夫・疑問・絵、写真（風景画）など※ 掲載してみたいな～、とお考えの方は、支援センターまでご相談ください♪