

Message

2019.3月
第215号

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

はまかぜさん

2月5日(火)15時半から自己紹介をかねて趣味の話をしました。おやつも沢山準備してくださり、皆で美味しく頂きながら、話に花が咲き、あっという間に時間が過ぎていきました。とても美味しかったです(^v^)
ありがとうございました！
次回は3月5日(火)15時半からです。色々なお話が聴けて、楽しい時間です。沢山のご参加をお待ちしています！



スポ活

2月8日(金)参加者3人で軽く準備体操をした後、対角線でラリーをしました。その後シングルの試合をした後、久しぶりにダブルスをしました。意外にダブルスの方がハードで、「しんどいな~2人やけん、ちょっとは楽かと思ったけど…」と1回で終了し、シングルの試合を楽しみました。次回は何にしようかと相談したところ、「卓球で行きましょう！」との事で、今月に引き続き卓球に決定。一緒に汗をかきましょう。ご参加お待ちしております♪



メンバーミーティング

2月17日(日)、初めて参加される方もおられたため、初めに活動の希望や、より良く過ごすために意見交換をしている会である説明を行いました。すると、たくさんの提案を頂き、盛り上がりました。実現に向けて計画を立てていきたいと思えます。皆様のご参加お待ちしております★



女子会

いよいよ新しいメンバーが集まり、新グループでの活動が始まりました！第1回目の2月17日(日)、メンバーの初顔合わせ☆初対面の方もおり、最初は緊張もありましたが、話を進めていく中で場の雰囲気も和み、充実したスケジュールを立てることができました！チーム♡ふえみにん♡これからの活動が楽しみです♪



茶話会

2月17日(日)支援センターで久しぶりのクレープ作りです！生地作りからホイップクリーム作りと皆で協力して行いました。一人ひとり、生地を焼き、「上手やな、焼き目もきれい」と褒め合い、「クレープ作りは、思ったほど難しくなかった」との声が聴けたので、「自宅でもしますか？」と問うと「・・・」あれ!?「せんのか~い！」と突っ込み満載で楽しく時間が過ぎていきました。



レクバレー

2月23日(土)八幡浜市民スポーツセンターで行いました。体調確認をした後、準備体操をし、二手に分かれてパス回しをしました。動いていると暑くなり、重ね着をしていた人は1枚、また1枚と身軽になっていきました。続いてサーブ練習。1人10本を目処に、早く終わった方は終わっていない方のサポートにまわり、チームワークを磨きました。試合では、オレスタ対その他で4セットしました。今までしてきた1.2.3で返す練習が身につけていて、流れのいい試合ができました。



ピア・カウンセリング

2月23日(土)に行いました。別の活動が重なっていたこともあり、少ない人数での開催となりましたが、思う存分、悩んでいる事、聞いてみたい事を出し合うことが出来ました♪あったかくなってきたので、おやつにミニパフェも好評でした♪



卓球活動

2月23日(土)

参加者4名で行いました。

一通り試合をした後、

皆で協力してスマッシュの練習をしました。そこで、「よし、拾ってみよう!」と思いチャレンジしたのですが…ギョエ~!!拾える速さじゃない…(°-°) 皆さんも「すごいスピード」と☆ この活動でストレス発散できた方や、少し物足りなかった方、この時間で満足された方と色々でしたが、有意義な時間が過ごせたとの感想が聞けました。



特別企画

メンバーミーティングで「焼肉じゅうじゅう亭に行きたい!!」という声を多数いただき、3月16日(土)に実行する事になりました。よって、参加者人数は限られますので、**ご自分で行けない方を対象**に募りたいと思います。ご理解の程、宜しくお願い致します。

日時：平成31年3月16日(土)

10時半~13時頃

集合場所：支援センターくじら

昼食代：自己負担(最低800円)

締切日：3月14日(木)17時まで

久々に俳句をいただきました~

汽車に乗る 春一番や 川でカモ
S・T



3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
					1	2
3	4	5 はまかぜさん 15時半~	6	7	8 スポ活	9
10 女子会 ピア カウンセリング	11	12	13	14	15	16 特別企画! じゅうじゅう亭 卓球活動
17	18	19	20	21	22	23
24 茶話会 レクパレー	25	26	27 語ろう会 ※10時~14時 閉所	28	29	30
31						

※お知らせ：各活動の登録は3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。

3月活動予定表

※ お知らせ：各活動の登録は3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3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3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：3月7日（木）17時まで

女子会 ～第5弾～「ふえみにん」

日時：平成31年3月10日（日）10時～12時
場所：ドコモカラオケ1階ロビー集合
※送迎が必要な方は、申し込み時にお申し出ください※
対象者：ふえみにんのメンバー
参加費：自己負担
申込み締切り：3月8日（金）17時まで

ピア・カウンセリング

日時：平成31年3月10日（日）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：3月8日（金）17時まで

特別企画!! 大洲「じゅうじゅう亭」

日時：平成31年3月16日（土）
10時30分～13時頃
場所：大洲「じゅうじゅう亭」
集合場所：支援センターくじら
昼食代：自己負担
定員：7名（ご自分で行く事のできない方優先）
申込み締切り：3月14日（木）17時まで

卓球活動 卓球大会に向けての取り組み!!

日時：平成31年3月16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：3月15日（金）17時まで

茶話会 宮内みかんの花マルシェに行こう!

日時：平成31年3月24日（日）10時～12時
開催場所：支援センターくじら
参加費：自己負担（昼食含む）
定員：7名（先着順）
申込み締切り：3月22日（金）17時まで

レクバレー

日時：平成31年3月24日（日）14時～16時
場所：保内中央体育館
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：3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。

語ろう会 ハンバーグ

日時：平成31年3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：3月25日（月）17時まで



募集中

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♪

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