

# 相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

八幡浜市五反田1-106 TEL: 0894-24-6750 FAX: 24-6670

## Message 2020. 8月 第232号

**レクバレー** 6月28日(日) 通常通りのメニューをこなした後、久しぶりに4対4で試合をしました。連携が良く、いいプレーが出るたびに、エアータッチで盛り上がりました。神山小学校の体育館は風通しがよく、暑さも和らぎました。



**卓球活動** 6月28日(日) 監督不在でしたが、メンバー同士で声を掛け合い、日頃のメニューをこなしました。また、新メンバーも参加して、勢い新たに練習に励みました。試合の場面では、勝敗を気にして、負けてたまるか! 精神のもと、勢いも増しています。



**はまかぜさん** 7月3日(金) 大雨の中でしたが、利用者3名、はまかぜさん3名が集まりました。久しぶりにはつつ体操で体を動かしてから会がスタート。体操の説明図を頂いたのでセンターの和室に掲示しました! 次回は**8月11日(火) 15時半**からです。沢山のご参加お待ちしております。



**スポ活** 7月10日(金) キャッチボールの予定でしたが、連日の雨で室内ミニテニスに変更。手加減しながらのテニスでしたが、何回続けられるか数えながら楽しみました。次回はボウリングの予定でしたが、お盆ということで、室内ゲーム(卓球)に変更しました。ご了解ください。



**女子会** 7月12日(日) 商品の見方、食材の選び方を学ぶため、近所のスーパーに出掛けました。「普段は親任せだけど、食材の選び方が分かった」、「割引シールの見方が分かった」、「前回頂いたレシピに書いてあったメニューを作るのはこれを買えば良いのか」等実際の商品を手に取り、理解することが出来ました。次回は、調理の会です。前回、栄養士さんに助言を頂いた不足している食品を取り入れられるようにメニューを立てていきたいと思ひます。

**メンバーミーティング** 7月18日(土) 進行、記録者が淡々と決まり、メンバーさん主体で進みました。行きたい所が沢山あり、コロナの様子を伺いながら検討したいと思ひます。



**ピアカウンセリング** 7月18日(土) 参加予定者の都合により中止となりました。

**茶話会** 7月18日(土) 久しぶりの晴天の中、宇和島のきさいや広場へ行ってきました。売店でお土産やじゃこてんを購入したり、牛鬼の展示場へ行ったりと、ちょっとした遠出を楽しみました。コロナウィルス感染の心配もありますが、「いい息抜きになった」との声も聞かれたので、十分感染対策を行いながら、このような企画も取り入れていければと考えています。



**語ろう会** 7月22日(水) さつま汁を作りました。郷土料理という事で皆さん楽しみにしていました。鯛を焼いたり、きゅうりをスライスしたり、そうめんを湯掻いたりと各自、手際よく調理をしていきました。語り場では、一人暮らしをしている経験をもとにそれぞれ疑問に思う事を「こういう時はこうしています。」と各自参考になる話が出来ました。



**レクバレー** 7月26日(日) 神山小学校をお借りして、検温、換気、消毒を徹底しながら開始しました。久しぶりに参加される方もおられ、密にならないよう気をつけながら、和気あいあいと楽しむことができました。少し早めに片づけに入り、感謝を込めて道具や鍵、床等入念に消毒を行いました。



**卓球活動** 7月26日(日)

月に1回の卓球活動は、ラリーで体をほぐし、いざ試合へ!! 返ってきた球を慎重に打つ。相手の苦手なところを見つけて攻撃。負けて悔しい...勝って嬉しい!! 勝っても負けても「とても楽しかったです」と笑顔になれる活動になっています。来月も楽しみです。



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。

直近3ヶ月以内に支援センターをご利用されていない方は、お申し込み時ご相談ください。

**8月活動予定表**

日	月	火	水	木	金	土
※お知らせ:各活動の登録は8月3日より受付いたします。※ <b>コロナウイルス感染拡大防止の為、急な変更、中止があると思います。ご了承ください。</b>						1
2	3	4	5	6	7	8
9 女子会 ※11時~14時 閉所※	10	11 はまかぜさん 15時半~	12	13	14 スポ活	15
16	17	18	19	20	21 13時半~皆で考えて何かをしよう!	22
23 レクバレー	24	25	26 語ろう会 ※10時~14時 閉所※	27	28	29 M・M・T・ピア 茶話会
30 卓球活動	13時まで閉所					
30	31	(支援センターからのお願い。) 支援センターは、人が集う場所です。支援センターをご利用される方は、 <u>人と距離を取ってお過ごしください。</u> また、 <u>マスク着用にご協力ください。</u>				

※平日、支援センターを利用されたい方で、交通の便でお悩みの方は一度、ご相談ください。※

# 8月活動予定表

※直近3ヶ月以内に支援センターをご利用されていない方は、お申し込み時ご相談ください。※

※活動申し込みをされる際には、ほかに予定がないかを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。※

※お知らせ：各活動の登録は8月3日から受付いたします。※

※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

## 女子会 キラキラ☆スマイリー

日時:令和2年8月9日(日) 11時~14時  
場所:支援センターくじら 参加費:500円  
対象者:キラキラ☆スマイリーのメンバー  
申込み締切り:8月6日(木)17時まで

## 「はまかぜさん」が来ますよ~

日時:令和2年8月11日(金)15時半頃~  
場所:支援センターくじら  
※お気軽にご参加下さい!!※

## スポ活 卓球

日時:令和2年8月14日(金) 14時~16時  
場所:3階研修室 (支援センター集合)  
※飲み物・タオル・着替えを持参の上、  
運動のできる服装でお越しください!※  
申込み締切り:8月13日(木)17時まで

## レクバレー

日時:令和2年8月23日(日) 9時~11時  
場所:神山小学校 (現地集合・解散)  
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:8月21日(金)17時まで

## 卓球活動 卓球大会に向けての取り組み!

日時:令和2年8月23日(日)14時~16時  
場所:3階研修室 (支援センター集合)  
対象者:卓球大会へ出る意欲のある方のみ。  
申込み締切り:8月21日(金)17時まで

## 語ろう会 焼きそば

日時:令和2年8月26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:8月24日(月)17時まで

## メンバーミーティング

日時:令和2年8月29日(土)9時~  
場所:支援センターくじら

## 茶話会 室内ゲーム

日時:令和2年8月29日(土)14時~16時  
場所:3階研修室 (支援センター集合)  
※飲み物持参でお願いします。※  
定員:8名(先着順)  
申込み締切り:8月27日(木)17時まで

## ピア・カウンセリング

日時:令和2年8月29日(土) 10時~12時  
場所:支援センターくじら 参加費:50円  
定員:6名(先着順)  
申込み締切り:8月27日(木)17時まで

お知らせ 8月21日(金)13時30分から支援センターに来られている方で何かできれぽと考えてます。一緒にお話したりしませんか。

支援センターからのお願い。支援センターは、人が集う場所です。支援センターをご利用される方は、人と距離を取ってお過ごしください。また、マスク着用厳守をお願いします。



## 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♪