相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

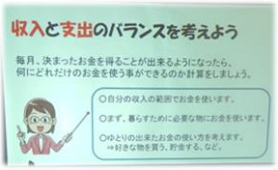
Message

2018.10月
第210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









8月29日（水）そうめんをメインに粗挽きステーキを焼いて会食し、「粗挽きステーキを初めて食べた、美味しい！」と評判でした。午後からの語り場では、八幡浜市社会福祉協議会より専門員をお招きし、「安心した地域生活を続けて行く為に」と称し、お金に関するお話をしていただきました。お金と上手に付き合っていくためには　1､貸し借りをしない　2､あげたりもらったりしない　3､要らないものは断る　4､欲しいものがあってもお金が無ければ我慢する！が大事です。収入を考えてお金は使いましょう！と為になるお話をしていただき、皆さん真剣に拝聴されました。

はまかぜさん



9月4日（火）今回は、自己紹介を兼ねて「痛かった思い出」を話そう　という事で、一人一人懐かしみながら話しました。はまかぜさんから「参加者が定着して来たね」と嬉しいお声が聴けました。
次回は10月2日（火）15時半からです。
沢山のご参加を
お待ちしております！



メンバーミーティング

9月8日（土）今回も皆さんから「支援センターの活動」や「利用」について、利用される方々で意見交換をしました。より良いセンターになるよう皆様からのご意見、ご参加をお待ちしております。

茶話会

9月8日（土）八日市へ行ってきました。揚げたてじゃこ天をハフハフかぶりつき、顔なじみの方が出店しているお店ではドーナツ、あたごの握り寿司等美味しいものがいっぱいでした。心も体も満足！！港町八幡浜に人が立ち寄り賑やかになってくれたらいいな～と支援センターは密かに企んでいます・・・(笑)







ピアカウンセリング

9月8日（土）に行いました。今、自分のちょっと気になる事、不安になっている事を出し、それに対して「私だったら～」と伝え、その中から取り組める事を見出しました。会が終われば この部屋から持ち出さない約束が安心につながっています。






スポ活

9月14日（金）保内にあるバッティングセンターへ行ってきました。1回200円で、軟式野球とソフトボールがあり、皆、軟式の方へ。低速・中速・高速・超高速があり、それぞれチャレンジしました。「カキーン！」と好感触があれば、「ありゃ」と空を切ってみたりと、楽しくいい汗をかきました。秋というものの、まだまだ暑く、帰りにみなっとへ寄ってソフトクリームを食べて帰りました。




女子会



9月15日（土）八幡浜市保健センターの保健師さんをお招きして『女性のための健康』について、とても興味深いお話をしていただきました。普段人に聞けないことや、体の仕組み、自分を大事にすること！等、女子力アップにつながる事を沢山教えていただきました。検診のすすめや分からないことの相談は、「保健センターまで」とご案内を頂き、とても素敵な時間を共有することができました。





異動の挨拶

短い間でしたが、色々な活動に参加させて頂き楽しい思い出が沢山できました。ありがとうございました。また、どこかで出会った時は気軽に声をかけてください。

西川　和代

夏終わり
もうすぐ秋に
夕日見よ
S・T

10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 はまかぜさん 15時半～	3	4	5	6
7 レクバレー メンバーM･T ピア	8	9	10	11	12 スポ活 バッティング センター	13 女子会
14	15 13時まで閉所	16	17	18	19 13時から閉所	20
21	22	23	24	25	26	27
28 心のふれあい フェスティバル	29	30	31 語ろう会 ※10時～14時 閉所	※参加にはセンターの利用登録が必要です。※　お申込みは支援センターくじら（TEL：0894-24-6750）まで♪		

※お知らせ：各活動の登録は10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。

10 月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は 10 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ときには、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 30 年 10 月 2 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出入り可能です。お気軽にご参加ください！！※



メンバーミーティング

日時：平成 30 年 10 月 7 日（日）13 時～
場所：支援センターくじら

ピア・カウンセリング

日時：平成 30 年 10 月 7 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：10 月 5 日（金）17 時まで

女子会　～第 4 弾～「ムーンラビット」に決定

日時：平成 30 年 10 月 13 日（土）
13 時～15 時頃
場所：ショッピング　しまむら
支援センター集合
参加者：ムーンラビットのメンバー
参加費：自己負担
申込み締切り：10 月 11 日（木）17 時まで

レクバレー

日時：平成 30 年 10 月 7 日（日）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：10 月 5 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。

スポ活　～バッティングセンター～

日時：平成 30 年 10 月 12 日（金）10 時～12 時
場所：保内アニマル　支援センターくじら集合
参加費：自己負担
※飲み物持参でお願いします！
申込み締切り：10 月 11 日（木）17 時まで

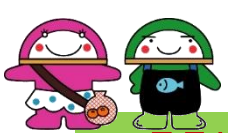
語ろう会　豚丼卵飯

日時：平成 30 年 10 月 31 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：10 月 29 日（月）17 時まで

くじらグループ主催　第 20 回「こころのふれあいフェスティバル 2018」

日時：10 月 28 日（日）10 時～15 時　　場所：みなっと（雨天時：新町ドーム）
出店：綿菓子・五平餅・ポップコーン・から揚げ・フライドポテト・フランクフルト・揚げタコ・ジュース・焼きそば等　他にもイベントが沢山あるので、
是非寄ってみてください！！！





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♪