相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2018.12月
第212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



10月31日(水) 久しぶりに新メンバーが加わりました☆彡。
今回は豚丼卵飯のはずだったのですが、なぜかミートスパゲティーとスタッフ全員が思い込んでおり、材料はミートスパゲティー･･･快諾して頂き、皆で作って食べました。当日はハロウィンという事で、午後は、音楽が得意な方に電子ピアノを弾いて頂いた後、ビンゴゲームをしました。その後、退院しての暮らしについて、「不安だったけど色々な所に行ける」「夜ぐっすり眠れる」「好きなことが出来る」「問題が出た時には相談でいる所がある」等、お茶をしながら語り合いました。



レクバレー

11月4日(土)



八幡浜市民スポーツセンターで久しぶりに午後から行いました。
少人数でしたが、経験者が経験の浅い方に念入りにサーブの打ち方を教えたり、声掛けして励ましたりとチームワークがみられました。



また、連携プレーを強化するため、サーブカットからの1.2.3で返す練習で、声をしっかりかけ合い、譲り合うミスがないよう取り組みました。
最後に3対4で試合を行い、練習したことを実践しました。その際、サーブしたボールが仲間に直撃するアクシデントもありましたが、みんなの笑顔が絶えない練習になりました。





茶話会

11月4日（土）



八幡浜高等学校文化祭へ行ってきました。学校行事に参加するのは初めてでしたが、色々なブースがあって興味深々！展示品を見たり、出店で好きなものを買ったりと、それぞれがひと時を楽しむことができました。













はまかぜさん　手作り
ドーナツ＆おはぎ
いつもありがとうございます！



はまかぜさん

11月5日(月)



八幡浜市保健センターの保健師さんと、愛媛県立医療技術大学から来られた先生、学生4名の参加もあり、利用者様も含めて、和室いっぱい賑やかになりました。今回は会長さんが来られないという事で残念でしたが、はまかぜさんにシャッフルゴルフを準備して頂き、今月も皆で楽しい時間を過ごすことができました。





スポ活　　11月9日(金)

前回は、保内のバッティングセンターが閉まっていたので、今回はリベンジ！天気がよくドライブ日和で、宇和島のバッティングセンターに行きました。バッティングを楽しみに参加された方達ばかりなので、時間が許す限り好きなだけ打ちました。中にはマメが潰れても痛みをこらえて打ち続ける方もおりました。





メンバーミーティング

11月17日（土）特別企画等多数の提案を頂きました。参考にし計画を立てて行こうと思います。12月の会ではお茶をしながら一年振り返りましょう♪

ピアカウンセリング



11月17日（土）定員６名で行うこの会は、それぞれが不安に思っていることを出し合い、仲間同士が素直に話し合う会です。話し合いはもちろん、休憩に出されるおやつも楽しみの一つになっています。安心して話せると毎月楽しみに参加される方ばかりです。

愛媛県障がい者スポーツ大会プレ大会（卓球競技）

11月18日（日）朝早く集合し、愛媛県障がい者福祉センターへ行ってきました。初めての参加だったので、「どんな相手がいるだろう」とか「強い人ばかりやったりして」など、皆、胸を弾ませていました。開始まで卓球台を使い、ラリーでウォーミングアップをし、仲間同士和気あいあいと笑顔が出ていました。試合では調子が良く勝ち上がっていく方や、クジ運が悪く優勝候補に当たってしまい、勝ち上がれなかった方等、それぞれ楽しい思いや悔しい思いなど、いい経験ができた大会になりました。「いきいき茨城ゆめ大会2019」に精神障害者の卓球が種目に加わり、県の選抜もあるようなので、そこに向けて、センターでも練習に取り組もうと思います。



そこで、**12月15日(日)14時から練習をします。**
大会に参加したい方は支援センターにお集まりください。



12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 はまかぜさん 15時半～	4	5	6	7 餅つき交流会 9時半～12時 閉所	8
9 レクバレー ピア カウンセリング	10	11	12	13 13時まで 閉所	14 スポ活	15 研修会 メンバーM･T 卓球練習
16 茶話会	17 13時半まで 閉所	18	19	20	21	22
23	24	25	26 語ろう会 ※10時～14時 閉所	27	28	29
30	31				13時半～閉所 大掃除　参加者募集！	

※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♪

参加したい方は14時に支援センターへお集まりください。

※お知らせ：各活動の登録は12月3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。

12月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は 12 月 3 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 12 月 3 日（月）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！！※

ピア・カウンセリング

日時：平成 30 年 12 月 9 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：12 月 6 日（木）17 時まで

メンバーミーティング

日時：平成 30 年 12 月 15 日（土）13 時～
場所：支援センターくじら

茶話会　八幡浜市障害者社会参加促進事業スポーツ大会（カローリング）

日時：平成 30 年 12 月 16 日(日)9 時～12 時半
開催場所：八幡浜市民スポーツセンター
集合場所：　現地集合（スポセン玄関前）
送迎が必要な方は申込時にお申し出ください。
準備物：飲み物・タオル　室内シューズ
申込み締切り：11 月 30 日（金）12 時まで
大会への申込締切りがありますので、ご了承下さい。

レクバレー

日時：平成 30 年 12 月 9 日（日）9 時～11 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：12 月 7 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　卓球

日時：平成 30 年 12 月 14 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：12 月 13 日（木）17 時まで

語ろう会　鶏胸肉のステーキ

日時：平成 30 年 12 月 26 日（水）10 時～14 時
場所：支援センターくじら　　参加費：500 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：12 月 21 日（金）17 時まで



王子作業所　餅つき交流会が 12 月 7 日（金）にあります！
支援センターから、一緒に散歩しながら参加しませんか？
開催場所：王子作業所　　集合場所：支援センターくじら
時間：9 時半～11 時半の 2 時間！
申込み締切り：12 月 6 日（木）17 時まで　お申し込みお待ちしています！





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♪