相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2019.1月
第213号

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

女子会



11月24日（土）ムーンラビットの最終回は料理!!近くのスーパーへ行き、キーマカレーとナン作りに挑戦!!初めて作るナンはホットケーキミックスを使って簡単においしくでき、会話も弾みました。全員が揃わなかったのが残念でしたが、自分達で考え企画した内容で得るものが多く、笑顔で終わることが出来ました。次回は平成31年1月30日（水）に予定しております。素敵な女子の集まりに参加してみませんか？

はまかぜさん





12月3日（月）はまかぜさんの手作りおやつを頂きながら、「楽しかった話」を混ぜて自己紹介をしました。とはいっても、楽しかった話がなかなか出てこず、「なんかあったかな～」と皆さん記憶を辿って話しました。　次回は…
1月11日（金）15時半からです。
沢山のご参加お待ちしています！

王子作業所　餅つき交流会



12月7日（金）曇り空の中、餅つき交流会へ行ってきました。王子作業所・でんでけ・KOHOLA・はまかぜの自主製品の販売や、沢山の方が参加され、盛大に行われました。支援センターの活動としてもお邪魔をし、白餅、紅餅、大根餅、よもぎ餅と種類も豊富でした。参加された方は、販売で気になるものを購入したり、出来立てのお餅を両手に持ち「おいしい！」と満足されました。また、保健センターの方に声をかけて頂き、保健センターの噛む力の測定にも参加★回復者クラブのメンバーさんにサポートしてもらいながら唾液の出る量を測りました。



噛むことは健康面にも影響することが分かり、勉強になったと共に、楽しい時間を過ごしました。
ありがとうございました。





語ろう会

11月28日（水）豚丼玉子飯を作りました。まず、たれ作り！玉ねぎをすりおろし、市販のたれに混ぜて準備万端。豚肉に片栗粉をまぶす作業は男性陣がしたのですが、皆さん一枚一枚丁寧にまぶされていました。女性陣は、粉がついた肉を焼いたり、スープを作ったりと、手際よく取り組まれました。調理時間は40分程度で仕上がり、ちょっと早めの昼食になりました。午後からの語り場では、餅つき交流会で支援センターの活動紹介をするための資料作りをしました。活動内容が分かるものに仕上がりました♪





レクバレー

12月9日（日）保内中央体育館で行いました。お手伝いに2名来ていただき、密な練習をすることができました。1月に県大会があるので、メンバーも気合を入れ、サーブを入れることと1.2.3で返すことを頭に入れ、試合を行いました。1.2.3で返すことも多くなってきたのですが、まだまだ譲り合いがあるため、声のかけ合いや、自分のボールと思って取りに行く練習をしていこうと思います。





ピア・カウンセリング



12月9日（日）担当を決め、会が始まりました。仲間の困りごとについて、自分の想いを伝えたり、それぞれの体験を聞ことで参考になります。是非、ご参加ください。

メンバーミーティング

12月15日（土）八幡浜周辺のお店が知りたい！行ってみたい！との意見があり、作っていた大きい地図にお薦めのお店の話をしながらシールを貼っていき、マップ作りをしました。

まだ未完成なので、皆さん一緒に作っていきましょう！

スポ活



12月14日（金）3階研修室で卓球をしました。トーナメント戦をした後、総当たり戦をしました。その中で、なんと！無敗の方が…皆さんからのご指名を受け再度対戦！が、やはり強く「勝てなかった…」と残念がられたり「凄い！」と感心されたり。。。いろんな方と対戦が出来た事で「楽しかった」と感想が聞かれました。『打倒〇〇さん！』という事で、次回も卓球です！









茶話会　　12月16日（日）八幡浜市社会

福祉協議会・八幡浜市ボランティア協議会主催の障害者参加促進事業スポーツ大会が八幡浜市民スポーツセンターで行われ、支援センターから9名参加させていただきました。他にも沢山の参加者で16チーム程あり、支援センターはさるチームといのししチームで分れ、川高生やはまかぜのボランティアさんに入っていただきました。1回目はそれぞれ他のチームと対戦！さるチームは点を取れず負け、いのししチームは3-2で勝ちました！カローリングは力の加減とコントロールが難しく、「難しいスポーツやな～」と話ました。途中パンとジュースを提供してもらい小休憩を挟んだ後、2回目が始まり、なんと！さるといのししの対戦に!!!まさか支援センター同士の対決になるとは…結局さるチームが勝ち、いのししチームはさるチームに拍手を送りました。その後ビンゴゲームがあり、皆さん景品を頂き、盛り沢山な内容で、楽しい時間を満喫して帰りました。ありがとうございました！

1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 13時まで閉所	5 レクバレー ピア カウンセリング
6	7	8	9	10	11 スポ活 はまかぜさん 15時半～	12
13	14	15	16	17 愛媛県障がい者スポーツ大会 閉所	18 14時から閉所	19 メンバーM・T 卓球活動 茶話会
20	21	22	23 語ろう会 ※10時～14時閉所	24	25	26
27	28	29	30 女子会	31		

※お知らせ：各活動の登録は1月4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。

１月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は１月４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。

レクバレー

日時：平成31年1月5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：1月4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。

ピア・カウンセリング

日時：平成31年1月5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：1月4日（金）17時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：平成31年1月11日（金）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！！※

スポ活　卓球

日時：平成31年1月11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：1月10日（木）17時まで

メンバーミーティング

日時：平成31年1月19日（土）9時～
場所：支援センターくじら

卓球活動　卓球大会に向けての取り組み！！

日時：平成31年1月19日（金）10時～12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：1月16日（水）17時まで

茶話会　新年の抱負を語ろう！おしるこを食べてゲームを楽しもう!!

日時：平成31年1月19日(土)　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：1月16日（水）17時まで

語ろう会　お雑煮

日時：平成31年1月23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：1月18日（金）17時まで

女子会　～第５弾～　メンバー募集します！！

日時：平成31年1月30日（水）10時～12時　　場所：支援センターくじら
対象者：女子のみ　但し、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：1月28日（月）17時まで



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♪