相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2019.4月
第216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

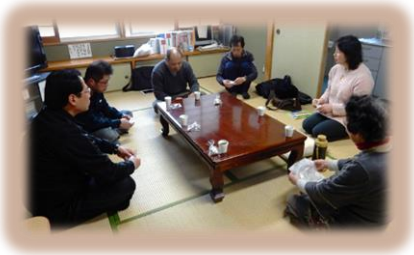
2月27日（水）焼きそばをメインにキャベツのサラダ、フルーツポンチを作りました。皆さん手際が良く、ホットプレートで作る大盛り野菜の焼きそばが出来上がりました。茹でて固く絞ったキャベツにシーザードレッシングを混ぜ、クルトンを載せた簡単サラダ❤サイダーを使ったシュワシュワフルーツポンチ❤どれも美味しく出来ました❤語り場では来年度のメイン料理の相談をしました。来年度は、一人では作らない、皆で食べたいメニューや、魚料理など、今までにない違った料理に出会えそうです。






はまかぜさん

3月5日（火）はまかぜさんの手作りおやつを手に、自己紹介を兼ねて、旅の思い出を話して会がスタート。トランプで、ババ抜き、七並べ、大富豪をして楽しみました。次回は4月5日（金）15時半から、王子の森公園でお花見を予定しています。参加希望の方は、15時半までに支援センターにお集まりください！一緒に春を感じましょう☆楽しみましょう♪



はまかぜさんの手作りです





スポ活

3月8日（金）少人数の中、試合では、激しいラリーが飛び交い、「すごい！」と自然に笑顔がこぼれて活気のある活動となりました。次回は久しぶりに『バトミントン』をします☆沢山のご参加お待ちしております！

女子会

3月10日（日）、チーム♡ふぇみにん♡のメンバーでカラオケに行ってきました。

歌好きのメンバーばかりで、レパートリーの多さにびっくり！女子だけでノリノリ♪（＾Д＾）ノ”

カラオケでストレス発散しながら、お互いの歌を盛り上げ、楽しみながら交流を深めることができました。来月の活動も楽しみです☆




ピアカウンセリング

3月10日（日）新メンバーが参加されました。議題も沢山挙がり、「色々と参考になる話を聞くことができました。」と皆さんから感想が聞けました。「ピア」とは「仲間」の意味です。仲間同士、色々話してみませんか？



特別企画

人気のじゅうじゅう亭へ行ってきました。週末、卒業シーズンという事で店内は満席でしばらく待つことに…席に着くと、慣れた方を先頭にお肉やサイドメニューを沢山取っていきました。一気にお肉を焼いたため煙が出すぎて店員さんが慌てて火を弱めに来るというハプニングもありましたが、バランスよく野菜もとり「美味しかったな～、また行こうや」
と笑顔いっぱい☆
大満足で帰りました。



卓球活動　3月16日（土）

県大会参加を目指し6名の有志が集まりました。卓球台が1台の為、休憩者は実践者の打ち方や動きを見て学び、経験者を中心にスマッシュ練習をしました。真剣な中にも笑いがあり、仲間を意識したいい活動になっています。



茶話会　3月24日（日）宮内みかんの花マルシェへ行ってきました。お寿司、はまぽんクッキーにハモのフライや佃煮等、沢山の手作り品が並んでおり、思い思いの品を買ってきらら館へ向かいました。天気も良く桜もチラホラ。じゃこてんを買って、休憩室に上がり、昼食をとりました。2時間という短い時間でしたが、「楽しかった！」という声が聴けました。桜は少しでしたが、天候も良く外出レクで春を先取りできました♪



レクバレー　3月24日（日）参加者5名、スタッフ4名の9名で行いました。パス回しやサーブ練習をいつも通りこなし、チーム分けをして5対4で3試合行いました。試合ごとにチーム名を決め、「バンバン」「さくらんぼ」「ガンガン」「みゃーみゃー」と擬音を連呼し、声を出す事で、互いに気持ちを上げながら、今年度最後のレクバレーも楽しく終わることができました。多くの方のご参加をお待ちしております♪



4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 メンバーM・Tピア 茶話会
7	8	9	10	11	12  スポ活	13
14	15	16	17	18	19 13時から閉所	20
21 女子会 卓球活動	22 13時まで閉所	23	24 語ろう会 ※10時～14時閉所	25	26	27
28 レクバレー 開所	29	30	※お知らせ：各活動の登録は 4月1日より受付いたします。※			

※直近3ケ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。※

※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。

４月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は４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31年4月5日（金）15時半頃～
場所：王子の森公園
集合場所：支援センターくじら
（現地集合でもＯＫ）
※お気軽にご参加下さい！！※



メンバーミーティング

日時：平成31年4月6日（土）9時～
場所：支援センターくじら

茶話会　つながる～おしゃべりとﾄｲﾋﾟｱﾉｺﾝｻｰﾄ～

「癒しと気づき」のひと時を一緒に過ごしましょう！

日時：平成31年4月6日(土)　13時～16時
開催場所：西予市教育保健センター
集合場所：支援センターくじら
参加費：無料　　定員：6名（先着順）
申込み締切り：4月5日（金）17時まで

ピア・カウンセリング

日時：平成31年4月6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名様（先着順）
申込み締切り：4月5日（金）17時まで

女子会　～第5弾～「ふぇみにん」

日時：平成31年4月21日（日）10時～12時
内容：ショッピング
集合場所：支援センターくじら
対象者：ふぇみにんのメンバー
参加費：自己負担
申込み締切り：4月19日（金）17時まで

スポ活　バドミントン

日時：平成31年4月12日（金）10時～12時
場所：八幡浜市民スポーツセンター
現地に行ける方は現地集合、送迎の必要な方は申込時にお申し出下さい。（9：45センター集合）
※飲み物持参でお願いします！※
申込み締切り：4月11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4月21日（日）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：4月19日（金）17時まで

語ろう会

日時：平成31年4月24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：4月22日（月）17時まで

レクバレー

日時：平成31年4月28日（日）9時～12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：4月26日（金）17時まで　※送迎が必要な方は申込時にお申し出下さい。※
次回：体育館の都合により決まり次第連絡します。



※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。※



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♪

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