相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2019.7月
第219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

5月22日（水）豚丼玉子飯を作りました。昨年度にも作ったメニューで、段取りも良くあっという間に出来上がりました。思った以上に量が多く、満腹大満足でした。午後の語りの場では、近所との付き合い方やゴミ出し、自炊等の話題が出て、「自分はこうしている」等色々な意見交換が出来ました。





女子会

5月29日（水）にレストラン“アマルフィ”に行ってきました。フォークやナイフの使い方等、食事の時のマナーについて確認しながら、おしゃべりとおいしい食事を楽しみました。

6月が最終回の予定でしたが、残念ながら1名のみの参加となり、話し合った結果、今回が♡ふぇみにん♡最終回となりました。ご参加ありがとうございました。

次回の女子会はMessage8月号でご案内します！
お楽しみに～☆☆☆

茶話会

6月2日（日）八幡浜市ボランティア協議会・八幡浜市社会福祉協議会主催の福祉のつどいに行ってきました。沢山のお客さんで賑わっており、川之石高校の書道パフォーマンスでスタートしました。餅まきでは、周りの勢いに押されながらも「〇個拾った！」と久しぶりの餅拾いを楽しみ、ブース散策では見たり、欲しいものを購入しました。しかし、昼食を買おうと思った時には完売で購入できませんでした。さて、どうするか…とみんなで話し合った結果、「ロンドンに行こう」と決まり、全ての行程を振り返り「楽しかったな～」との感想が聞けました。
関係者の皆様、楽しい時間をありがとうございました♪





卓球活動

6月2日（日）県大会に参加し、ブロック2位の成績を収めた上田氏、大会を初めて経験した高橋氏の話を聞いて改めて来年に向け、さらなる技術アップを目標に取り組みました。今回の卓球活動も真剣な中にも笑いありの楽しい活動でした。

はまかぜさん

6月4日（火）今回のはまかぜさんは「好きな動物」をテーマに自己紹介が始まりました。「足元に蛇が絡まって驚いた」「昔、カブトムシを取りに行っていた」「動物は苦手」などを話し、その後、保健センターから「はつらつ体操」を取り入れてみては？との提案で、やってみることになりました。曲に合わせて指の運動や肩の運動をし、ストレッチができて気持ち良かったです。次回7月5日（金）15時半からです。何をするかはお楽しみ☆沢山のご参加お待ちしております。





スポ活

6月14日（金）保内アニマルのバッティングセンターへ行ってきました。「初めてバッティングセンターに来て打つんです！」とドキドキされる方や、素振りをして打ちに入る方、一球目をバントしてボールの速さを確認する方と個性的でした。いざ、打ってみると、いい当たりもあればスカッと空振りしたり（^^;）様々でしたが6回,5回,3回,1回とそれぞれ打ち、満足して帰りました。さて、次回は…という話の中、「腹が減ってはスポ活できぬ！」という事で、「じゅうじゅう亭でスタミナをつけたい」と提案があり、話し合った結果、次回はバッティングセンターへ行ってからじゅうじゅう亭で昼食を摂ることになりました。対象者など決まりがありますので、予定表をご確認ください。

メンバーミーティング

6月23日（日）に実施しました。「何度も言い続けると実行できる」というメンバーからの言葉で今月も「じゅうじゅう亭に行きたい」との意見が出ました。また、自分で行けるけど、皆でどこか外食に行きたいとの意見や、「土日休みに開所していると利用しやすい」等、活動やセンター開所に関する提案がありました。



皆様のご意見を反映していきたいと思います！

ピア・カウンセリング



6月23日（日）に行いました。
参加された方、各々からみんなで話したいこと、みんなはどうしてる？と、様々なテーマが出ました。「自分だったらどうするか…と普段自分だけでは考えないことを振り返り、改めて考える機会になった」「自分がいつもどのように考えているか気付かされた」という声が聴かれ、充実した時間を過ごせました。

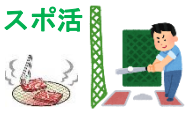
今月の一句
梅雨入り　安全運転　頑張れ　　S・T



雨の日は、視界が狭くなりますよね、皆さん気をつけましょう！

7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
7	8	9	10	11	12 スポ活 	13 ピア・カウンセリン
14	15	16	17	18	19 ※14時30分まで閉所	20 レクバレー
21	22	23	24 語ろう会 ※10時～14時閉所※	25	26	27
28 M・M・T 卓球活動 茶話会	29 ※14時から閉所	30	31	※お知らせ：各活動の登録は7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。

７月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は７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7月5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！！※

ピア・カウンセリング

日時：平成31年7月13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：7月11日（木）17時まで

スポ活　バッティングセンターからのじゅうじゅう亭

「腹が減ってはスポ活できぬ！」という事で、バッティングセンターへ行った後、じゅうじゅう亭でスタミナをつけることになりました。対象者はスポ活経験者で、６月の参加者優先です！



日時：平成31年7月12日（金）10時～
場所：保内アニマルの予定
集合場所：支援センターくじら
費用：自己負担（目安：2,000円程度）
対象者：スポ活経験者7名（6月参加者優先）
申込み締切り：7月10日（水）17時まで

レクバレー

関係機関の方との交流戦を行います！みなさん、張り切っていきましょう！



日時：平成31年7月20日（土）9時～12時　　場所：　神山小学校
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：7月19日（金）17時まで
次回：体育館の都合により決まり次第連絡します。



語ろう会

カツ丼を作りましょう！



日時：平成31年7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：7月22日（月）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7月28日（日）10時～12時頃
場所：本部ビル3階の予定　　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：7月26日（金）17時まで

メンバーミーティング

日時：平成31年7月28日（日）9時～
場所：支援センターくじら
沢山のご意見を聞かせてください！

茶話会　星に願いを☆☆☆　七夕飾りを作っておやつでほっと一息



日時：平成31年7月28日(日)　14時～16時
場所：　支援センターくじら
参加費：100円
申込み締切り：7月25日（木）17時まで
定員：8名（先着順）

※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。※



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♪