相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2019.9月
第221号

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

女子会　8月4日（日）に行う予定でしたが、申込み人数が少なく、今回は見送らせていただきました。再度募集します！たくさんのお申込み、お待ちしています☆

ピア・カウンセリング



8月4日（日）に行いました。
回数を重ねている参加者の方ばかりで、進行もスムーズに、今回も様々な意見が飛び交い、とても有意義な時間を共に過ごすことができました。

はまかぜさん



8月6日（火）15時30分前後から人が集まり、自然に会話が始まりました。一人一人が話し、それに対して解決策ではなく温かい言葉をかけて頂き、いい雰囲気でした。次回は**9月3日（火）15時半頃**からです！
沢山のご参加をお待ちしています！

スポ活

8月9日（金）保内ボウルへ行ってきました。夏休みシーズンで、お客さんが多くとても賑やかでした。私たちも負けずにストライクが入るとハイタッチをしたり、一本残れば「惜しい！」など、皆で声をかけながら盛り上がりました。次回はバドミントンに決定！沢山のご参加お待ちしています！



茶話会

8月10日（土）大人気のじゅうじゅう亭とバーゲン真最中のアルペンに行ってきました。メンバーミーティングで、夏を乗り切るには肉！と、Tシャツが欲しい！ラケットが欲しい!!!との意見から、この企画になりました。慣れた手つきで肉やおかず、デザートをとり、満腹になりました。アルペンでは、Tシャツが似合うか見せ合ったり、他の人が買う物が気になったり、それぞれが希望していた品をGETすることが出来ました。バーゲンは良いな♪大洲にはなかなか行けないし、皆でする買い物も楽しいな♪等感想がありました。お腹も心も満たされる盛りだくさんな企画でした★





卓球活動



8月10日（金）大会参加をめざし始めた練習は9回目となり人数も増え、自分で打ち方を工夫したり、「もっともっと練習したい」気持ちを感じます。ラケットの持ち方、サーブ方法など、経験者が教える姿もほほえましく、不安をもって参加した方も練習してうまくなりたいという気持ちで取り組める活動になっています。
次回は市民スポーツセンターでの練習を予定しています。多くの試合が出来たらと思います。



レクバレー

8月18日（日）、久しぶりの八幡浜市民スポーツセンターでのバレーで、「こんなにコート広かった!?」と、最初はなかなか感覚がつかめず、アウトになることが多かったのですが、さすが回数を重ねている皆さん！すぐに距離感をつかみ、練習に励みました。夏真っ盛りの体育館…暑さでやられそうになるところ…。クーラーを入れてもらい、休憩の度に冷却装置の前で涼み、気合を入れ直しつつ、声を掛け合いながら頑張りました！一緒にバレーを楽しみ、汗を流しませんか？お待ちしております。





メンバーミーティング

8月18日（日）に行いました。先日初めて行ったアルペンへのショッピングについて「行けてよかった。バーゲンの時にまた行けたらいいな！」とか、「寿司の食べ放題もいいな♪」等、活動に関する様々なご意見をいただきました。参加いただいたみなさん、ありがとうございました☆

語ろう会　8月21日（金）ぶっかけ

素麺、冷凍から揚げと即席シュウマイ。すぐに出来上がり、つるつる～っとすぐに食べ終わりました。会で初めて温泉卵を皆で作りました。「家で作れるの？」「簡単なので家でもしてみよう」という声が聴けました。語り場では不安やストレス症状が出た時の対処法について話題が出ました。真剣な中にも笑いも出たりと、自分１人では解決できなかったり、誰にでも言える内容ではない話を安心して話せる場となっています♪





今月の一句

夏休み　アイスクリーム　食べたいね　　Ｓ・Ｔ

９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
8	9 13時まで閉所	10	11	12	13 スポ活	14
15 レクバレー ピア	16	17	18	19	20 15時まで閉所	21 茶話会 M・M・T
22 卓球活動 女子会	23	24	25 語ろう会 ※10時～14時閉所※	26	27	28
29	30					

※お知らせ：各活動の登録は

９月２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。

９月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は９月２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：令和元年９月３日（火）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！！※



スポ活　バドミントン

日時：令和元年９月13日（金）10時～12時
場所：八幡浜市民スポーツセンター
現地集合・現地解散
※送迎が必要な方は申込時にお申し出下さい。※
運動の出来る服装でお越しください。
申込み締切り：９月12日（木）17時まで

レクバレー

日時：令和元年９月15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：９月13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。

茶話会　たんぽぽ工房へ行こう。

日時：令和元年９月21日(土)　10時～14時頃
場所：たんぽぽ工房
集合場所：支援センターくじら　参加費：実費
定員：７名（ご自分で行く事のできない方優先）
申込み締切り：９月19日（木）17時まで

ピア・カウンセリング

日時：令和元年９月15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：９月13日（金）17時まで

メンバーミーティング

日時：令和元年９月21日（土）15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：令和元年９月22日（日）９時半～11時半
場所：八幡浜市民スポーツセンター・サブアリーナ
現地集合・現地解散
※送迎が必要な方は申込時にお申し出下さい。※
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：９月20日（金）17時まで

女子会　～再募集～

日時：令和元年９月22日（日）14時～16時
場所：支援センターくじら
対象者：女子のみ　（但、毎月１回、５回クール継続して参加できる方）
参加費：100円　　定員：６名（新規の方優先）
申込み締切り：９月20日（金）17時まで

語ろう会　ハンバーグ

日時：令和元年９月25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：９月20日（金）17時まで

※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♪