相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2019.10月
第222号

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

はまかぜさん

9月3日（火）今回のはまかぜさんは、健康診断の話から、「今回から腹囲を測って変動を見て行こう」という事で、男性のみ測定しました。男性は85CM未満なら大丈夫という事ですが、皆100CM前後…「え～、そんなにある！？」と驚かれる方もおられ、「歩かないけんな～」と前向きに考えられていました。その後、おやつを頂くのですが、気にされる方は控えめに、せっかく持ってきていただいたのでと普通に食べられる方とそれぞれ。その後、はつらつ体操で体を動かしました。
次回は10月10日（木）15時半～です。ご参加お待ちしています！



スポ活



9月13日（金）八幡浜市民スポーツセンターでバドミントンをしました。ラケットのグリップとシャトルを新調したので、シャトルの飛び具合に「軽く打ってもすごく飛ぶな～」とか「いい感じ～」など、皆感動しつつ、汗だくで必死にシャトルを追いかけていました。後半からは、ネットを設置し、1対1のトーナメント制で試合をした後、ダブルスをしました。と言ってもルールが分からないので、なんでもありです！スマッシュが決まったかと思ったら、スカッ･･･（･･；）皆大笑いで楽しく時間が過ぎていきました。次回はウォーキングです！どこをウォーキングするかはお楽しみに☆☆☆

レクバレー

9月15日（日）八幡浜市民スポーツセンターでバレーをして良い汗をかきました。隣のコートで高校生が卓球をしており、ボールが飛ばないように皆で必死に追いかける場面も多くありました。４－５の試合も行ない、少ない人数でしたが、その分、皆で声を掛け合い、チームワークを磨きました。スポーツの秋です！一緒にバレーを楽しみませんか。お待ちしています♪





ピア・カウンセリング

9月15日（日）それぞれが出した議題について「自分は～」と思いを語り、改めて自分を振り返る良い機会になっています。途中休憩での雑談やおやつも楽しい時間です。



茶話会

9月21日（土）２年ぶりにたんぽぽ工房まつりに参加しました。台風が接近していたので、「まつりはあるのかな･･･」と心配でしたが、無事開催です！
寒さ覚悟で行きましたが、思ったより暑く、一安心。着いてすぐにうどんを食べました。「やっぱり美味しいな～」と皆大満足。
懐かしい知り合いにも会うことができ、喜びつつ、輪なげをしたり、買い物をしたり、最後に皆でかき氷を食べました。帰り道、皆で相談し、道の駅どんぶり館へ寄り、じゃこてんやクレープを買って食べました。美味しい物を食べ、楽しい時間を過ごしました。



メンバーミーティング

9 月 21 日（土）支援センターの活動をより楽しくするために、沢山の提案を頂き、「そうなんだ！」と新たな楽しみを見つけるきっかけになりました。ありがとうございました。検討していきます！



卓球活動

9 月 22 日（日）初めて八幡浜市民スポーツセンターサブアリーナの卓球場に行きました。台が埋まっていたらどうしようと不安もありましたが、一番乗りに会場に到着！3 台を抑え、ラリーを開始。ラリーで体を温め、いざ試合へ!!!いつもは卓球台 1 台で順番にラリーをしたり、試合をしたりで、休憩する時間が長かったのですが、今日は違いました。休む時間はなく、皆真剣な眼差し★天井も高く、部屋も広いということで、思う存分のプレーが出来ました。「またここで卓球がしたい」「良かったよな」等、大絶賛☆大会に向けて、技術はもちろんヤル気も上がっています!!!



女子会

9 月 22 日（日）、2 カ月ぶりに行うことができました。新しいチーム名は☆キキララ☆です！今までの女子会を経験しているメンバーで、今までの女子会のいいとこどり♪女子ばかりでこそ語り合える♪女子ばかりでより楽しい♪女子会ならではの予定を立てることができました。キキララのメンバーでこそ行える 5 回コースの女子会を楽しもうと思います！





10 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 ※10 時～13 時閉所※	5
6 レクバレー	7 13 時まで閉所	8	9	10 はまかぜさん 15 時半～	11 スポ活	12 M. M. T 卓球活動 ピア
13 心のふれあいフェスティバル	14	15	16 女子会	17	18	19
20	21	22	23 語ろう会 ※10 時～14 時閉所※	24	25	26
27	28	29	30	31	※お知らせ： 各活動の登録は 10 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。

10月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は10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。※

レクバレー

日時：令和元年10月6日（日）9時～11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：10月4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。

女子会

日時：令和元年10月16日(水)14時～16時
場所：支援センターくじら
対象者：キキララのメンバー
参加費：100円
申込み締切り：10月11日（金）17時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和元年10月10日（木）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　ウォーキング

日時：令和元年10月11日（金）10時～12時
場所：双岩方面
集合場所：支援センターくじら
タオル、飲み物を準備し、運動の出来る服装でお越しください。
申込み締切り：10月10日（木）17時まで

メンバーミーティング

日時：令和元年10月12日（土）　9時～
場所：支援センターくじら

ピア・カウンセリング

日時：令和元年10月12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：10月11日（金）17時まで

卓球活動　卓球大会に向けての取り組み！

日時：令和元年10月12日（土）10時～12時
場所：本部ビル3階　支援センター集合
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：10月11日（金）17時まで

語ろう会　魚料理

日時：令和元年10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：10月21日（月）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♪