相談支援事業所　地域活動支援センターくじら

Message

2019.11月
第223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

9月25日（水）保健所の保健師さんをお招きし、人気のハンバーグを作りました。前回は特大ハンバーグだったので、「今回は控えめに…」と皆で手分けして材料を切り、混ぜました。1人分ずつ分けると手のひらサイズで丁度いい感じになり、具沢山スープで野菜もしっかり摂りました。





語る場では、季節の変わり目であることもあり、体調のリズムが崩れがちという人も多く、保健師さんにアドバイスをいただきながら、自身の生活を振り返る有意義な時間となりました。





レクバレー

10月6日（日）

神山小学校に集合し、練習を開始しました。窓を開けると風通しも良く、ランニング、パス回し、サーブ練習。。。心地よい風に「涼しいな～」と秋らしさを感じつつ、対抗戦では、4対5　4対4と少人数ながらも、和気あいあいと楽しく盛り上がり、いい汗をかきました。






はまかぜさん

10月10日（木）はまかぜさんからの差し入れで、手作りおはぎが登場しました！おやつを頂きながら、話が盛り上がり、楽しい時間が過ぎていきました。次回は11月11日（月）15時半からです！
はまかぜさんと色んなお話をして、楽しい時間を一緒に過ごしてみませんか？（＾・＾）




スポ活

10月11日（金）双岩の夫婦岩へウォーキングに行ったのですが、岩に大きな蜂の巣があり、急きょ変更。市民スポーツパークの冒険ゾーンへ行きました。駐車場からの階段は急斜面で、あがるだけで「結構きついな～、もう足がパンパンで～」と笑いを誘い、芝生では、足の負担も軽く気持ちよくウォーキングをしました。お弁当を買っていたので休憩所でお弁当を食べた後、アトラクションを通って降りるのに、フラフラしたり腕をぶつけたりで、「気を付けて～、大丈夫～!?」等声をかけ合いながら、無事降りることができました。次回は11月22日（金）14時からスポセンで「楽スポGOやわたはまスポーツクラブ　クラブマネージャーの西田氏」をお迎えして「ボッチャ」と「ラザーゲッター」を行います！皆で楽しみましょう！





女子会

10月16日（日）、キキララ☆第2回！八幡浜市保健センターの米田紀子保健師を講師にお招きし、勉強会を行いました。女性の体についてお話をしていただき、各々に気になっていることや聞きたいことを、ざっくばらんに和気あいあいと語り合うことができました。またこのような機会を持ちたいという感想もあり、今後の活動でも企画していければと思います。よろしくお願いします☆



卓球活動

10 月 12 日（土）いつも通りラリーから苦手なサーブやスマッシュの練習後、試合をしました。1 セット 1 セット白熱し、甲乙つけがたい試合の最後、ここは決めたい!!とい時にミス。。。途中笑いもおきながら苦手な場所に打ち返したり、相手の表情を伺う等、お互いを探り合っての楽しい試合となりました。「やっぱり開放感のあるスポセン卓球場で練習したいです」との意見もありました。今後、検討していけたらと思います。







ピアカウンセリング

10 月 12 日（土）の予定でしたが、利用者様の体調不良により、中止となりました。



メンバーミーティング

10 月 12 日（土）に行いました。自分一人では行きにくい場所へ支援センターからみんなで〇〇行きたい！ワイワイとみんなで〇〇したい等、色々な意見をいただきました！参考にさせていただき、よりよい活動を企画できればと思います☆

今月の一句

無灯火の　きみが見えない　夜の闇　　S・T

暗くなるのが早くなりましたね～
事故防止の為、自転車、自動車共に、早めの点灯を心掛けましょう！



11 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
			※お知らせ： 各活動の登録は 11 月 1 日より 受付いたします。※		1	2
3	4	5	6	7	8 13 時半まで 閉所	9 レクバレー M・M・T ピア
10	11 はまかぜさん 15 時半～	12	13	14 12 時半から 閉所	15	16
17	18	19	20	21	22 スポ活 ボッチャ ラザーゲッター	23
24 女子会 ※10 時～15 時 閉所※	25	26	27 語ろう会 ※10 時～14 時 閉所※	28	29 14 時まで 閉所	30 茶話会 卓球活動

※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。

11月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は11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11月9日（土）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：11月8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。

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和元年11月11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！！※

女子会

日時：令和元年11月24日(日)10時半～13時
場所：支援センターくじら　10時半エースワン集合
対象者：キキララのメンバー
参加費：自己負担
申込み締切り：11月21日（木）17時まで

語ろう会　手巻き寿司

日時：令和元年11月27日（水）10時～14時
場所：支援センターくじら　参加費：500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：11月25日（月）17時まで

メンバーミーティング

日時：令和元年11月9日（土）13時半～
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11月9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：11月7日（木）17時まで

スポ活　ボッチャ・ラザーゲッター

日時：令和元年11月22日（金）14時～16時
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
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。
※送迎が必要な方は、申込時お申し出ください。※
尚、13時40分迄に駐車場に集合ください。
申込み締切り：11月21日（木）17時まで

茶話会
宇和特別支援学校文化祭へ行こう！

日時：令和元年11月30日(土)　9時～13時頃
場所：宇和特別支援学校
集合場所：支援センターくじら　参加費：実費
定員：6名（ご自分で行く事のできない方優先）
申込み締切り：11月29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11月30日（土）14時～16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：11月29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

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