相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

Message

2019. 12 月
第 224 号

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



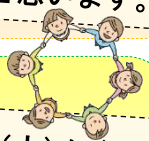




語ろう会 10 月 23 日（水）秋鮭の蒸し焼きともやしのナムルを作りました。久しぶりの魚料理で、皆さんどんな魚が出るんだろう？と楽しみにされていたようで、鮭を見て、「鮭か～」と残念？な声が聞こえましたが、作って食べると「いいな！」との声が聞け、一安心しました。語り場では、一人暮らしをするにあたり、不安だった事をあげ、関係機関の方々に助けられて今尚、継続できていることや、人との関わり方について沢山語り合うことができ、有意義な時間を過ごすことができました。




メンバーミーティング 11 月 9 日（土）少人数ながらも、いろんな要望を聞くことができました。意見を検討し、盛り込んでいきたいと思います。



ピアカウンセリング 11 月 9 日（土）に行う予定でしたが、参加者が 1 名のため、相談して中止となりました。この会は、同じ悩みを持つ仲間同士が思いを話し合う会で、安心を得られる会になっています。是非ご参加下さい！


サーブ


レシーブ

レクバレー 11 月 9 日（土）先月に引き続き、神山小学校の体育館をお借りしました。いつもの様に準備体操、パス回しをし、サーブ練習では、4 対 3 に別分かれ、レシーブで受ける練習を兼ねました。試合でも、一人一人をシッカリ見ることで、アドバイスをしたり、時には珍プレーあり。和気あいあいと充実した楽しい練習となりました。

オレンジスタ～ズ！



なんと器用な～





サーブを足でナイスキャッチ！
おかげで皆、大爆笑～(^O^)／

はまかぜさん 11 月 11 日（月）
はまかぜさんが支援センターに来られたら、１人２人と吸い寄せられるかのように自然に集まり、自然と会話が弾み、和室に温かい空気があふれています。これから寒くなりますが、はまかぜさんに参加された方はほっこり笑顔で帰られます。
次回１２月５日（木）
１５時３０分からです！
皆さんもほっこりしに
来てみませんか？



今月の一句

冬眠に　準備している　動物へ

S・T





たくわえが万全になる
といいですね！

スポ活　11 月 22 日（金）八幡浜市民スポーツセンターサブアリーナで総合型地域スポーツクラブ　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」を教えて頂きました。今回、初めて王子作業所の方々との交流を兼ねての活動となりました。白いボールに一番近いボールのチームに得点が入るとの説明を皆で聞いた後、練習をし、グループ分けをして試合を楽しみました。最後に、王子作業所対支援センターで試合を行いました。6 エンドで何点取れるかの勝負！「すごーい！上手やなー！」「ありゃー」などの声が上がり、結果 0 対 11 で支援センターの勝ち！皆、自然と会話が弾み、とてもいい時間が流れ、新春ぼっちゃ大会をしたいとの意見も出る等盛り上がりました。皆様、ありがとうございました。








女子会　11 月 24 日（日）に実施しました。
初めての試みのお弁当作り♪　みんなで買い出しをし、手分けしてお弁当のおかずを作りました。お惣菜も上手に活用し、簡単にできるおかずばかりでしたが、自宅から持ち寄ったお弁当箱に詰めてみると、なんとも豪華なお弁当が出来上がりました！そして、豪華な見た目のわりにお安いお値段にビックリ（@-@）お弁当作りの良さを再確認できました☆




12 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 スポ活 もちつき交流会	7
8 レクバレー ピア	9 １３時半まで 閉所	10	11	12 ９時半～１３時まで 閉所	13	14
15 閉所 Ｍ・Ｍ・Ｔ	16 １４時まで 閉所	17	18	19 ※10 時～13 時 閉所※	20	21
22	23 １４時から 閉所	24	25 語ろう会 ※10 時～14 時 閉所※	26	27	28
29 卓球活動 茶話会	30 13：30～大掃除 参加者募集！	31	※お知らせ： 各活動の登録は 12 月 2 日より受付いたします。※キャンセルの無いよう、確認してお申し込みください。			

※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。

１２月活動予定表

※　お知らせ：各活動の登録は１２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１２月５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　もちつき交流会に参加しよう！

日時：令和元年１２月６日（金）
９時３０分～１１時３０分頃
場所：王子共同作業所
集合場所：支援センターくじら
作業所までウォーキング！
申込み締切り：１２月５日（木）17時まで

レクバレー

日時：令和元年１２月８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：１２月６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。

メンバーミーティング

１２月の茶話会について話します!ご参加ください!

日時：令和元年１２月１５日（土）１４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１２月８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：１２月６日（金）17時まで

語ろう会　お鍋

日時：令和元年１２月２５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：１２月２３日（月）17時まで

お知らせ
女子会（キキララ第４回）は、１月の予定です！キキララのメンバーの方はご注意ください！

卓球活動　卓球大会に向けての取り組み！

日時：令和元年１２月２９日（日）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：１２月２７日（金）17時まで

茶話会　メンバーミーティングを基に企画します！是非、メンバーミーティングにご参加ください！

日時：令和元年１２月２９日(日)　１４時～１６時頃　場所：支援センターくじら
参加費：５００円　定員：８名（先着順）　申込み締切り：１２月２６日（木）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