# 相談支援事業所 地域活動支援センターくじら

# Message

2020.2月
第226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

12月25日（水）白菜・しめじ・えのき・薄くスライスした大根・お肉を具材に鍋をしました。〆は中華めんとお餅。大根が入った鍋は皆初めてで「これ、いいな～、大根すりよりいいかも～」との声や「肉がもっとあれば…」との声もありましたが(^^;)、「360円でこれだけ食べられたらいい」との声が聴けたので、良かったです。語り場では、1年の会の振り返りと、1月のたこやきパーティーの具材も決め、初めての“パーティ”に皆ワクワクして、盛り上がりました♪





## 卓球活動

12月29日（日）初めて神山公民館をお借りして練習をしました。3台の卓球台があり、いつも以上に時間を有効活用し練習ができました。支援センターからも近く、またお借りして練習ができたらと思います。




## メンバーミーティング

1月4日（土）少人数ではありましたが、支援センターへの要望を頂き、今後の活動に取り入れていきたいと思います。

## ピアカウンセリング

1月4日（土）

年明け初めてのピアカウンセリングでは、他では話せない悩みや思いを話し合いました。ここで話したことは外に持ち出すことのない安心できる会です。今年も皆さんの参加をお待ちしています。



## 茶話会

12月29日（日）メンバーミーティングで提案して頂いた内容を検討し、「ホールのケーキを切りたい！」との案を取り入れました。茶話会でもホールケーキを切り分けて頂くことは初めてで、ケーキを目の前に皆嬉しそうな笑みがこぼれました。その後、トランプやUNO、ビンゴゲームで盛り上がりました。



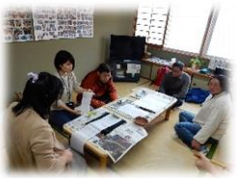






## 茶話会

1月4日（土）「明けましておめでとうございます！」のあいさつに始まり、ぜんざいをいただきました。その後、新年の抱負をそれぞれ発表し、書にしたためました。久しぶりの書道に緊張しましたが、新年の始まり、気持ちが引き締まりました。書初めはセンター内に掲示しています。ご覧ください♪






## スポ活

1月10日（日）八幡浜市民スポーツセンターで、楽スポGOやわたはまスポーツクラブスポーツマネージャー西田氏をお招きして「新春ボッチャ大会」を行いました。前回に続き王子作業所の方にお声掛けをし、総勢18名の参加がありました。今回は、景品やメダルを準備していた為、盛り上がりに拍車がかかり、より交流が図れ、楽しい時間を過ごすことができました。また皆でスポーツを一緒に楽しみながら良い汗をかきましょう。






## はまかぜさん

1月14日（火）はまかぜさんが家で焼いてきたお餅を皆で頂き、会話を楽しんだ後、「皆でトランプをしよう」とババ抜きをして盛り上がりました。その後、ハツラツ体操で体をほぐし温めました。次回は**2月10日（月）15時半から**です！沢山のご参加をお待ちしております！



## 女子会

1月19日（日）、なかなか行くことのできない所で買い物したいとの希望から大洲のユニクロに行きました。店内は冬物のお値引品や春を先取りした春色の洋服が並び、気分はウキウキ♡　しかし、浮かれすぎることなく何回も試着を繰り返し、「この色、似合ってる！」「春っぽくていいね♪」等言い合いながら、これから活躍間違いなしの洋服を厳選！みんなで買い物を楽しみました。

## レクバレー

1月26日（日）神山小学校でランニング、体操、パス回し、サーブ練習といつもの流れでスタートしました。４名の参加と少なかったのですが、スタッフ合わせて３対４の試合を行いました。新年初練習でしたが、声も出て、いい練習になりました。



## 語ろう会

1月22日（水）たこやきパーティーをしました。タコ、じゃこてん、チーズを具材に準備し、生地を作りスタート！ワイワイなるかと思ったのですが、コロコロ返すのが楽しく、焼くのに夢中！焼きながら食べたのでお皿が空く頃に出来上がり、皆大満足でした。語り場では、防災をテーマに避難場所の確認や非常用品の確認をしました。日頃から確認し合う事は必要だと改めて感じました。今後も続けていきたいです。







## 卓球活動

1月26日（日）今回の卓球は１台の卓球台を使いラリー、スマッシュ練習、試合を行いました。スマッシュがうまく決まった時の周囲からの歓声の気持ちよさを試合でも生かすことができていました。以前からチーム名を決めようと話しており、色々案が出た中**「はま☆スターズ」**略して**「はま☆スタ」**に決定しました。





# ２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**1月30日**より受付いたします。※<br>※※キャンセルの無いよう、確認の上お申し込み下さい。※※ | | | | | | 1 |
| 2<br>女子会<br>ピア | 3<br>11時から閉所 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9<br>MMT<br>卓球活動 | 10<br>はまかぜさん<br>15時半～ | 11 | 12 | 13 | 14<br>スポ活 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>レクバレー<br>茶話会 | 24 | 25 | 26<br>語ろう会<br>※10時～14時※<br>閉所 | 27 | 28 | 29 |

※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。

# ２月活動予定表

※お知らせ：各活動の登録は１月３０日から受付いたします。※

※　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。※

## 女子会

日時：令和２年２月２日(日)11時～14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：自己負担
申込み締切り：１月31日（金）17時まで

## メンバーミーティング

日時：令和２年２月９日（日）９時～
場所：支援センターくじら

## 「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和２年２月10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！！※

## レクバレー

日時：令和２年２月23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：２月21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。

## 茶話会　おやつ作り

日時：令和２年２月23日(日)14時～16時
場所：支援センターくじら　参加費：300円
定員：８名（先着順）
申込み締切り：２月20日（木）17時まで

## ピア・カウンセリング

日時：令和２年２月２日(日)　14時半～16時半
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：１月31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２年２月９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：２月７日（金）17時まで

## スポ活　卓球

日時：令和２年２月14日（金）10時～12時頃
場所：　本部ビル　３階研修室
集合場所：支援センターくじら
申込み締切り：２月13日（木）17時まで

## 語ろう会　キャベツ焼き

日時：令和２年２月26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：２月21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♪