相談支援事業所　地域活動支援センターくじら

八幡浜市五反田 1-106　TEL：0894-24-6750　FAX：24-6670

Message

2020.6月
第230号

卓球活動

4月26日（日）障害者スポーツ大会の延期は残念ですが、来年に向けての練習の回数が増えたということで、マスク着用、換気、水分補給に注意しながら練習に励みました。卓球台が一台しかない為、休んでいる方は、試合している方の動きを勉強しつつ、出番がきたら、思いっきり体を動かし、「今日も楽しかった～」と元気に終了しました！



スポ活

5月8日（金）卓球をしました。経験者がほとんどで、実戦になると試合さながらのラリーが続き、スマッシュやフェイントが出るたびに「おー！」と終始盛り上がりました。笑顔で「楽しかった～」と大満足でした☆





メンバーミーティング

5月23日（土）コロナウィルスが落ち着いてきたら、じゅうじゅう亭や買い物に行きたいとの希望を頂きました。自粛も緩和しつつあるので、状況を見ながら予定を立てていきたいと思います！

ピアカウンセリング

5月23日（土）、初めて参加される方を迎え、温かい雰囲気の中、出されたテーマについてのそれぞれの意見や想いを話し、深めていくことができました。終わる頃には外の新緑のように清々しい気持ちで終えることができました。



茶話会

5月23日（土）久しぶりに伊方へドライブに行ってきました。初めて参加される方も自然となじまれており、景色を楽みながら、じゃこてんやじゃこカツ、ソフトクリームなど、それぞれ好きなものを買ってい食べました。その後、風車のだんだんまで足を延ばし、そこでもお腹と相談しながら、さだパンや、さつまスティックを購入しました。道中、「瀬戸の花嫁」や「海」「みかんの花咲く丘」が流れ、皆で耳を澄まして聞きながら歌い、車中でも楽しい時間を過ごしました。







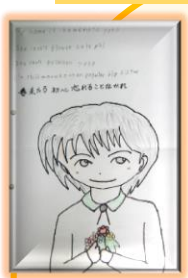
語ろう会

5月27日（水）初めて参加される方と共に「ちらしずし」をメインに、「茶わん蒸し」と「鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮」を作りました。茶わん蒸しを一から作ったのは初めてで、仕上がりにドキドキ。。。鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮は、何回か作ったことがあり、皆手際よく、11時には会食できる準備が整いました！「見た目はそうでもないけど、食べたら美味しいな～」と茶わん蒸しの評価は高く、全体的に好評価でした。午後からの語りの場では初めてヘルパーさんに来てもらうという方へ利用している方から経験談や助言があったり、日中の過ごし方、「こんな困った時にはどうしてる？」等、多岐にわたる話をすることができました。また、健康管理に関する話題も上がり、市の健診の情報提供もさせていただくことができました。このように生活に活かせる話をみんなで語り合うことができます。気になる方はぜひご相談ください☆





イラストコーナー







ペンネーム　茜さん　の作品です！
センターの職員を書いてくれました！

６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。

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。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 はまかぜさん 再開でーす！	6 M･M･T　･ピア 茶話会
7	8	9	10 女子会	11	12 スポ活	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 語ろう会 ※10 時～14 時 閉所※	25	26	27
28 レクバレー 卓球活動	29 13時まで閉所	30	※お知らせ：各活動の登録は ６ 月 １ 日より受付いたします。※　コロナウィルス感染拡大防止の為、急な変更、中止があると思います。ご了承ください。			

（支援センターからのお願い。）　支援センターは、人が集う場所です。支援センターをご利用される方は、人と距離を取ってお過ごしください。また、マスク着用にご協力ください。

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和２年６月５日（金）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！！※

再開でーす！

メンバーミーティング

日時：令和２年６月６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２年６月６日（土）　10 時～12 時
場所：支援センターくじら　参加費：50円
定員：6名（先着順）
申込み締切り：6 月 4 日（木）17 時まで

茶話会　　ドライブ

日時：令和２年６月６日（土）14 時～16 時
場所：支援センターくじら集合
参加費：500 円　　定員：6名（先着順）
申込み締切り：6 月 4 日（木）17 時まで

女子会　　キラキラ☆スマイリー

日時：令和２年６月 10 日（水）　13 時～15 時　　場所：支援センターくじら　　参加費：100円
対象者：キラキラ☆スマイリーのメンバー　　申込み締切り：6 月 8 日（月）17 時まで

スポ活　　バドミントン

日時：令和２年６月 12 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・解散
※送迎の必要な方は申し込み時、お申し出ください。※
※飲み物、室内シューズを持参でお願いします！※
運動のできる服装でお越しください。
申込み締切り：6 月 11 日（木）17 時まで

語ろう会　　豚丼玉子飯

日時：令和２年６月 24 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：6 月 22 日（月）17 時まで

レクバレー

日時：令和 ２ 年 ６ 月 28 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：6 月 26 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６月 28 日（日）14 時～16 時
場所：３階　研修室　　（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。
申込み締切り：6 月 26 日（金）17 時まで

６月活動予定表

※お知らせ：各活動の登録は６月１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

※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。※

※活動申し込みをされるときには、ほかに予定がないかを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２年６月５日（金）　15時半～
場所：支援センターくじら
※お気軽にご参加ください！※

再開で～す！

メンバーミーティング

日時：令和２年６月６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２年６月６日（土）　10時～12時
場所：支援センターくじら　参加費：50円
定員：6名（先着順）
申込み締切り：６月４日（木）17時まで

茶話会　ドライブ

日時：令和２年６月６日（土）　14時～16時
場所：支援センターくじら
参加費：500円　定員：6名（先着順）
申込み締切り：６月４日（木）17時まで

女子会　キラキラ☆スマイリー

日時：令和２年６月10日（水）　13時～15時　場所：支援センターくじら　参加費：100円
対象者：キラキラ☆スマイリーのメンバー　申込み締切り：６月８日（月）17時まで

スポ活　バドミントン

日時：令和２年６月12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・解散
※送迎の必要な方は申込時、お申し出ください。※
※飲み物、室内シューズを持参でお願いします！※
運動のできる服装でお越しください。
申込み締切り：６月11日（木）17時まで

語ろう会　豚丼玉子飯

日時：令和２年６月24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：６月22日（月）17時まで

レクバレー

日時：令和２年６月28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：６月26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６月28日（日）　14時～16時
場所：３階　研修室　（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。
申込み締切り：６月26日（金）17時まで

支援センターからのお願い。　支援センターは、人が集う場所です。支援センターをご利用される方は、人と距離を取ってお過ごしください。また、マスク着用厳守でお願いします。



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