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
2020.7月
第231号

レクバレー

5月31日(日)2か月ぶりに神山小学校で行いました。皆さんコロナウィルス対策で自粛されていたとの事でしたが、動きが良く、久しぶりにいい汗をかきました。




卓球活動



5月31日(日)体調確認や手指消毒、人との距離や換気に気を付け、いつも通り練習しました。他のスポーツに比べ動く範囲が狭く、適度に体を動かし技を磨きながら「やりやすい」「今日も楽しかった」「来月も楽しみ」と話しながら楽しく取り組みました。

はまかぜさん



6月6日(日)2か月ぶりの開催☆楽しみにしていた利用者様は、テーマを決めなくても、自然と会話が弾み、馴染みの顔触れに笑顔がこぼれました。次回は**7月3日(金)15時半から**です。はまかぜさんとの交流、楽しいですよ！ご参加お待ちしております！

イラストコーナ



沢山頂きました！

メンバーミーティング

6月6日(土)コロナウィルスの自粛傾向で、行動に規制がかかっている今、行きたいところやしたいことなど沢山上がりました。規制解除になったら、これまでの案を参考に、企画したいと思います！

ピアカウンセリング

6月6日(土)



人間関係では腹が立つこと、つまづき、迷い、傷つくこともある。嬉しいこと、楽しいこと、心がホッとする事もある。心にかかった霧の晴れ具合は人それぞれですが、とても有意義な時間を仲間と過ごすことができました。

茶話会

6月6日(土)どんぶり館へ行ってきました。心配していた雨も降ることなく、宇和のマンモスの前で写真を撮り、どんぶり館では、売店をみたり、好きなものを買ったり、食べたりと満喫しました。




女子会

6月10日(水)八幡浜市保健センターの曽根保健師、西村栄養士をお迎えし、勉強会を行いました。健康的な生活、体重の減らし方について、和気あいあいと語り合いながら、日常に取り入れやすい工夫や知識盛りだくさんのお話をしていただきました。キラキラ☆スマイリーのメンバー、スタッフ共に自分の生活を見直し、これから取り組んでいこうと気合いが入っているところです！




スポ活

6月12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。久しぶりに動く活動で、皆汗だくになり、換気をしながらラリーを楽しみました。「やっぱ、汗かくのは気持ちいいな～」と笑顔がこぼれました。






語ろう会

6月24日(水)




豚丼玉子飯、ブロッコリーの白和え、とろろのお吸い物を作りました。皆、協力しながら段取り良く取り組まれ、11頃には会食準備完了！会食しながら、「これ美味しい！」とそれぞれ口にしながら味わいました。午後からの語り場では、給付金の使い道や夏バテ時の食事について、エアコンの設定温度等皆で語り合いました。

7 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
※お知らせ:各活動の登録は 7 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。			1	2	3 はまかぜさん	4
5	6	7	8	9	10 スポ活	11
12 女子会	13	14	15	16	17	18 M・M・T ・ピア 茶話会
19	20	21	22 語ろう会 ※10 時～14 時閉所※	23	24	25
26 レクバレー 卓球活動	27	28	29	30	31	

(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 7 月 3 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！！※

スポ活　キャッチボール

日時:令和 2 年 7 月 10 日(金) 10時～12 時
場所:王子の森公園 (支援センター集合)
※飲み物・タオル・着替えを持参の上、運動のできる服装でお越しください！※
雨天時:卓球 (支援センター集合)
申込み締切り:7 月 9 日(木)17 時まで

女子会　キラキラ☆スマイリー

日時:令和 2 年 7 月 12 日(日) 10 時～12 時
場所:支援センターくじら 参加費:自己負担
対象者:キラキラ☆スマイリーのメンバー
申込み締切り:7 月 9 日(木)17 時まで

メンバーミーティング (M・M・T)

日時:令和 2 年 7 月 18 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 7 月 18 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:7 月 16 日(木)17 時まで

茶話会　ドライブ

日時:令和 2 年 7 月 18 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:7 月 16 日(木)17 時まで

語ろう会　郷土料理風

日時:令和 2 年 7 月 22 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:7 月 20 日(月)17 時まで

レクバレー

日時:令和 2 年 7 月 26 日(日) 9 時～11 時
場所:神山小学校 現地集合・解散
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:7 月 22 日(水)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 7 月 26 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:7 月 22 日(水)17 時まで

７月活動予定表

※お知らせ：各活動の登録は　７　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７月３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！！※

スポ活　キャッチボール

日時：令和２年７月10日（金）　10時～12時
場所：王子の森公園　（支援センター集合）
※飲み物・タオル・着替えを持参の上、
運動のできる服装でお越しください！※
雨天時：卓球（支援センター集合）
申込み締切り：７月９日（木）17時まで

女子会　キラキラ☆スマイリー

日時：令和２年７月12日（日）　10時～12時
場所：支援センターくじら　参加費：自己負担
対象者：キラキラ☆スマイリーのメンバー
申込み締切り：７月９日（木）17時まで

メンバーミーティング

日時：令和２年７月18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７月18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：７月16日（木）17時まで

茶話会　ドライブ

日時：令和２年７月18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：７月16日（木）17時まで

語ろう会　郷土料理風

日時：令和２年７月22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：７月20日（月）17時まで

レクバレー

日時：令和２年７月26日（日）　９時～11時
場所：神山小学校　現地集合・解散
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：７月22日（水）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７月26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：７月22日（水）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