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

2020.11 月
第 235 号

メンバーミーティング



10 月 11 日（日）久々の顔触れが揃いました。気心知れた仲間のため、開始前には役割が決められており、会がスムーズに進みました。ドライブや外食、買い物等意見が出ました。検討していきます。お楽しみに。

女子会　10 月 11 日（日）







いよいよキラキラ☆スマイリーの最終回。みんなでおいしい食事を頂きました。何より、最後にメンバー全員でそろって終えることができたのでよかったです♪今回もとてもよい女子会となりました。次回の申込みは 12 月に行います。ご参加お待ちしています！



卓球活動



10 月 11 日（日）来年こそはあるだろう！？大会を目指して換気や密にならないように気を付けながら苦手なサーブやスマッシュ練習、試合を行いました。時に「オ～ッ!」と歓声が上がり、笑いも起き、楽しみながらお互いを高め合える活動になっています。

はまかぜさん

10 月 12 日（月）、今回もはまかぜさんと楽しい時間を過ごしました。楽しみにされているメンバーさんも多い活動です。ぜひ皆さんもお気軽にご参加ください。

スポ活　10 月 16 日（金）久しぶりのボウリング！





「日頃のストレスを発散したい！」「久しぶりで、楽しみたい♪」等、気合を入れて、いざスタート！「初めてストライクを出しました！」「スコアが納得いかない」「楽しかったです！」等感想は様々でしたが 2 ゲームしっかり楽しむことができました。

ピアカウンセリング

10 月 17 日（土）に行いました。少人数だったこともあり、今までの経験等、一緒に振り返りながらお話することができました。安心して自分の気持ちを吐き出せる場です。ぜひご参加ください。

レクバレー　10 月 25 日（日）神山小学校の体育館でしっかりとウォーミングアップをして、パスとサーブ練習、試合を行いました。初めから皆、動きが良くカバーに廻り、円陣パスでは 32 回続けることが出来ました。1.2.3 のリズムでしっかり声をかけ合いながら楽しく試合も行いました。





茶話会　10 月 25 日（日）久々のお抹茶の会。

毎回楽しみに参加して下さる方、お抹茶を点てるのが初めての方と様々でした。点てる際には、慣れている方がアドバイスしてくれたりと温かい雰囲気の中で、お抹茶を頂きました。その後、通所している職場の特色や、おすすめ商品の話をしたり、いろんな話で盛り上がりました。







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。
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	6	7
8	9	10	11	12	13 スポ活 はまかぜさん	14
15 レクバレー 茶話会	16 13 時まで閉所	17	18	19	20	21
22 M・M・T／ピア 卓球活動	23	24	25 語ろう会 ※10 時～14 時閉所※	26	27	28
29	30	※お知らせ：各活動の登録は 11 月 2 日より受付いたします。※ コロナウィルス、インフルエンザ感染等、台風等気象情報等により、急な変更、中止もあります。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。

スポ活　バッティングセンター　ケンタッキーに寄って帰ろう！

日時：令和２年 11 月 13 日(金)
９時 30 分～13 時 30 分
場所：バッティングセンター宇和島
（支援センターくじら集合）
対象者：スポ活経験者のみ　参加費：2,000 円位
定員：6 名(先着順)
申込み締切り：11 月 12 日(水)17 時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和２年 11 月 13 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！！※

茶話会　ドライブ　秋の風を感じよう！

日時：令和２年 11 月 15 日(日)
13 時 45 分～16 時
場所：三間町中山自然公園　道の駅三間
（支援センター集合）
参加費：自己負担　定員：6名(先着順)
申込み締切り：11 月 13 日(木)17 時まで

レクバレー

日時：令和２年 11 月 15 日(日)９時～11 時
場所：八幡浜市民スポーツセンター　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：11 月 13 日(金)17 時まで
※送迎が必要な方は申込時お申し出ください。※

メンバーミーティング

日時：令和２年 11 月 22 日(日)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 11 月 22 日(日)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：11 月 20 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 11 月 22 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：11 月 20 日(金)17 時まで

語ろう会　スパゲティー

日時：令和２年 11 月 25 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：11 月 20日(金)17 時まで

※平日、支援センターを利用されたい方で、交通の便でお悩みの方は一度、ご相談ください。※

11月活動予定表

※お知らせ：各活動の登録は 11 月 2 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してキャンセルのないようにお申し込みください。※

スポ活　バッティングセンター　ケンタッキーに寄って帰ろう！

日時：令和２年 11 月 13 日（金）
９時 30 分～13 時 30 分
場所：バッティングセンター宇和島
（支援センターくじら集合）
対象者：スポ活経験者のみ
参加費：2,000 円位　定員：6 名（先着順）
申込み締切り：11 月 12 日（水）17 時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和２年 11 月 13 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！！※

茶話会　ドライブ　秋の風を感じよう！

日時：令和２年 11 月 15 日（日）
13 時 45 分～16 時
場所：三間町中山自然公園　道の駅三間
支援センター集合）
参加費：自己負担　（先着順）
申込み締切り：11 月 13 日（木）17 時まで

レクバレー

日時：令和 2 年 11 月 15 日（日）9 時～11 時
場所：八幡浜市民スポーツセンター　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：11 月 13 日（金）17 時まで
※送迎が必要な方は申込時お申し出ください。※

メンバーミーティング

日時：令和２年 11 月 22 日（日）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 11 月 22 日（日）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：11 月 20 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 11 月 22 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：11 月 20 日（金）17 時まで

語ろう会　スパゲティー

日時：令和２年 11 月 25 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：11 月 20日（金）17 時まで

※お知らせ※　コロナウィルス、インフルエンザ感染等、台風等気象情報等により、急な変更、中止もあります。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