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

2021.1月
第237号

語ろう会　11月25日（水）



コロナ禍で調理を最小限に工夫しながら今月も安く美味しく楽しく協力してパスタセットを作りました。午後からの語り場では、ソーシャルディスタンスで意見交換を行い穏やかな時間を過ごしました。「12月はどうする？」「やっぱりパーティーやろ」と12月のメニューを心弾ませ一緒に決めました。

スポ活　12月11日（水）



風船テニスをしました。
人数は少なかったのですが、ある程度風船を膨らました方がゆっくり打ち合えるので疲れにくく、力加減をしながらラリーを楽しみました。途中で「しんどい、もういいで」と休憩を挟んだり、「やりよったら楽しいで」と楽しまれたり、両極端ではありましたが、いい汗をかくことができました。

はまかぜさん　12月11日（水）初参加の方が2名居られ、









自己紹介をした後、シャッフルゴルフを楽しみました。勝ったチームから景品を選ぶ予定でしたが、点数表を見た結果、同点だった為、じゃんけんで勝った人から好きなものを選ぶことに・・・その後、デコレーションケーキを作ってクリスマス気分を味わおうとしたところ、生クリームでちょっとしたハプニングが！！プチ料理教室になったと共に、一段と会話が弾み、記憶に残る楽しいはまかぜさんになりました。大変お世話になりました！来年もお願い致します！

女子会



12月13日（日）
新しいグループがスタートしました。
グループ名は『Happy Smile 虹』☆
素敵なグループ名が決まりました！
第1回はみんなでいろんな意見を出し合って、充実した予定を立てることができました。関係機関の皆さんにもご協力をいただければと思います。よろしくお願いします。

レクバレー　12月20日（日）神山小学校で行いました。

いつもの様にランニング、準備体操をした後、20回を目標にパス回しをしました。思うように続けることができず、時間を要したのですが、カバーをしようとする姿勢が多く見えた練習になりました。試合でも、連携が決まるとエアータッチで喜び合い、楽しみました。







ピアカウンセリング

12月20日（日）に行いました。テーマが豊富で1つ1つ自分の言葉で自分の思いを伝え合い充実した時間となりました。休憩中のフリートークも楽しい時間です！



語ろう会　12月23日（水）クリスマスパーティーで、クリスマスチキンをメインに簡単なものを添えて、豪華なプレートが出来ました。





某スーパーのチキンが立派で皆大喜び！セッティングでも互い違いで座り、「大きいな」「美味しいです」等、言葉少なめに頂きました。午後からの語り場では一年を振り返り、思い出に残っていることを語り合い、２０２０年を締めくくりました。

今年はコロナウイルス感染拡大防止の為、自粛で行動範囲が狭まり、3密回避等、我慢の一年になりました。関係機関の皆さまには大変なご苦労があったかと存じます。そんな中、今年一年大変お世話になり感謝と共にご自愛頂きますようお祈り申し上げます。　　支援センターくじら　職員一同

１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１月４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。					1	2
3	4	5	6	7	8 スポ活	9
10 女子会 ※14時まで閉所※	11	12 はまかぜさん	13	14	15	16
17 レクバレー ピア	18	19	20	21	22	23
24 MMT 卓球活動 茶話会 31	25	26	27 語ろう会 ※10時～14時閉所※	28	29	30

（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　散歩

日時：令和３年１月８日(金)　10時～12時
集合場所：支援センターくじら
（行先は皆で決めよう！）
※飲み物・タオルを持参の上、運動のできる服装でお越しください！※
申込み締切り：１月７日(木)17時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和３年１月12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！！※

ピア・カウンセリング

日時：令和３年１月17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(先着順)
申込み締切り：１月14日(木)17時まで

茶話会　書初めをして新年を楽しもう！

日時：令和３年１月24日(日)　14時～16時
場所：支援センターくじら
参加費：200円　定員：８名(先着順)
申込み締切り：１月21日(木)17時まで

女子会　～Happy Smile 虹～

日時：令和３年１月10日(日)
９時30分～12時30分
場所：支援センターくじら　参加費：自己負担
対象者：Happy Smile 虹　のメンバー
申込み締切り：１月８日(金)17時まで

レクバレー

日時：令和３年１月１７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
※送迎希望の方は申し込み時にお申し出下さい。※
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：１月15日（金）17時まで

メンバーミーティング

日時：令和３年１月24日(日)　９時～
場所：支援センターくじら

卓球活動　卓球大会に向けての取り組み！

日時：令和３年１月24日(日)　10時～12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：１月22日(金)17時まで

語ろう会　手巻き寿司

日時：令和３年１月27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：１月25日(月)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。※

１月活動予定表

※お知らせ：各活動の登録は １ 月 ４ 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　散歩

日時：令和３年１月８日（金）　10時～12時
集合場所：支援センターくじら　（行先は皆で決めよう！）
※飲み物・タオルを持参の上、運動のできる服装でお越しください！※
申込み締切り：1月７日（木）17時まで

女子会　～Happy Smile 虹～

日時：令和３年１月10日（日）
９時30分～12時30分
場所：支援センターくじら　参加費：自己負担
対象者：Happy Smile 虹　のメンバー
申込み締切り：1月８日（金）17時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和３年１月12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３年１月17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
※送迎希望の方は申し込み時にお申し出下さい。※
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：1月15日（金）17時まで

ピア・カウンセリング

日時：令和３年１月17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（先着順）
申込み締切り：1月14日（木）17時まで

メンバーミーティング

日時：令和３年１月24日（日）　９時～
場所：支援センターくじら

茶話会　書初めをして新年を楽しもう！

日時：令和３年１月24日（日）　14時～16時
場所：支援センターくじら
参加費：200円　定員：8名（先着順）
申込み締切り：1月21日（木）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３年１月24日（日）　10時～12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：1月22日（金）17時まで

語ろう会　手巻き寿司

日時：令和３年１月27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：1月25日（月）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