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：0894-24-6670
Message
2021.3月
第239号

語ろう会

コロナ感染拡大の為、調理を控え、語り場のみで１月27日（水）に予定していましたが、キャンセルが相次ぎ、実施できませんでした。皆が安心して集い開催出来ることを願い、3月は **3月31日（水）10時～14時**です。第5（水）ですのでお間違いのないよう、ご注意ください。

スポ活

2月12日（金）天気も良く、五反田川沿いを散歩しました。菜の花が咲いており、「咲く時期なんやな～」と季節を感じつつ、途中、鯉やハトを見て休憩し、昼食を買って帰りました。１時間弱でしたが「自然に癒されていいけど、疲れるな・・・」と日頃の運動不足を実感しました。次回はバドミントンを行います！自然の中で一緒に楽しみましょう！

レクバレー

コロナの影響で実施できるか不安定だったため、今回は体力づくりとして2月21日（日）にウォーキングをしました。
天気にも恵まれ、菜の花や梅の花が咲いていて春を感じながら、支援センターから舌間までを往復しました。休憩や水分補給をしながら、会話も弾み、皆で行うウォーキングは、時間を忘れるくらい楽しい時間になりました。





はまかぜさん

2月12日（金）懐かしい童謡を数曲歌った後、おやつを頂きながら、会話が弾みました。次回は**3月12日（金）15時半から**です！
仕事終了後でも大歓迎★お気軽にお立ち寄り下さい。皆さん、楽しみにお待ちしております！



ピア・カウンセリング

2月21日（日）自分の中でモヤモヤしていることを議題に挙げ、皆で話し合いました。
「吐き出すことができた」
「また同じテーマを出すかも」→「大丈夫」と仲間を思いやれる会になりました。



申込みの必要な活動以外にも月に1回座談会の日を設けています。参加された方達で何をするか決め、楽しい時間が過ごせればと思っています。平日ではありますが、時間がある方は是非ご参加ください。

現在の支援センターくじらをご紹介します。

コロナ感染予防対策として、来所時には検温と体調確認、感染地域の方とのかかわり等、お一人ずつ確認させていただいております！ご了承ください。

コロナ対策も換気やパーテーションでバッチリ！



活動の思い出も沢山掲示しています！ご覧ください！



テレビや掲示物を観たり、トランプや将棋などもあります！ご自由にお過ごしください♪

利用者様の要望に応え、ジュータンが仲間入りしました！座布団もありますよ！

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

女子会　～Happy Smile 虹～

日時：令和３年３月６日（土）　12時～14時
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：３月４日（木）17時まで

「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：令和３年３月12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！！※

ピア・カウンセリング

日時：令和３年３月21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：３月18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３月28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：３月26日（金）17時まで

スポ活　バドミントン

日時：令和３年３月12日（金）　10時～12時
集合場所：支援センターくじら
場所：王子の森公園
※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：３月10日（水）17時まで

レクバレー　※送迎が必要な方は申込時お申し出ください。※

日時：令和３年３月２１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：タオル・飲み物持参の上、
※運動の出来る服装でお越しください。※
申込み締切り：３月１９日（金）１７時まで

メンバーミーティング（M・M・T）

日時：令和３年３月28日（日）　９時～
場所：支援センターくじら

茶話会　ドライブ

日時：令和３年３月28日（日）　14時～16時
場所：支援センターくじら
参加費：500円　　定員：８名（先着順）
申込み締切り：３月25日（木）17時まで

語ろう会　ホットケーキ

日時：令和３年３月31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：３月26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。※