Message

相談支援事業所　地域活動支援センターくじら　2021.4月
八幡浜市五反田1-106　TEL:0894-24-6750　Fax：0894-24-6670　第240号



あい笑さんのお弁当♡　安くて種類も豊富で味付けバッチリ！とってもおいしかったです◎









語ろう会

コロナの影響を受け2月24日（水）は時間を短縮し、いつもとは異なる活動となりました。昼食は皆でお弁当を買いに行く事になり、「あい笑」へ行きました。種類が豊富で「どれも美味しそうやな」「安いな」と笑顔がこぼれ、好きなお弁当を購入しました。語りの場では、昔の話や次回のメニューについて等語り合いました。

メンバーミーティング

2月28日（日）に行いました。みんなでセンターについて話せる時間です！是非ご参加ください。



卓球活動

2月28日（日）



礼に始まり礼に終わる。スポーツマンらしくマナーを守り真剣に楽しく活動しています。「もう少し練習がしたい」「もっと上手くなりたい」と意欲的で技術もどんどん上達しており、県の大会でいい成績を残せるよう切磋琢磨しています。

茶話会

2月28日（日）トランプ大会で、ババ抜き2回、ドーナツ2回、神経衰弱1回をしました。景品を準備しており、勝ち点の多い方から選びました。休憩後に行なった巨大ジェンガでは、支援センタールールを設けて行ないましたが、より一段と盛り上がり、楽しい時間が過ぎました。





スポ活

3月12日（金）王子の森公園でバドミントンをしました。途中、雨に降られ支援センターでの活動に変更！即席のテーブルホッケーをして楽しみました。「昔のピンボールゲームみたいやな」「何時までででもやっとれる、面白い」「グループ対抗戦ができたらいいな」と好評でした。




女子会

★Happy　smile　虹★の女子会はコロナの影響を大きく受けてしまい、当初の計画では実施が難しい内容も多く、2月28日に企画を練り直しました。3月6日には駅前にある「petit bonheur」（プチボヌール）で思い思いのメニューをテイクアウト♪その後、勉強会で使う予定だった「栄養士さんから作ってもらった朝食アンケート」をもとに自分たちの食生活を振り返りました。この時期だから出来ないことも多いですが、今だからこそできることを取り入れ、楽しんでいければと思います☆




計画の練り直し中




はまかぜさん



3月12日（金）あいにくの雨でしたが、久しぶりに参加された方も一緒に近況報告をし、話が弾みました。次回は**４月６日（火）１５時半から**です。沢山のご参加お待ちしております！

ピアカウンセリング



3月21日（日）ほのぼのとした雰囲気の中、それぞれの想いを語り合いました。一人でももやもやと想い抱いてるものが、思い切って話してみることで霧が晴れたようにすっきりすることもあるかもしれません。みなさん、ぜひご参加ください。

レクバレー



3月21日（日）久しぶりに八幡浜市民スポーツセンターで行いました。準備体操を終えると、汗がにじみ、暑い時期がもうすぐやって来るなと感じました。その後、パス回しやサーブ練習をしました。久しぶりで動けるか心配でしたが、休憩を挟みながら4対4で3試合を行い、いい連携プレーが続きました。「疲れた」との声も有りましたが、毎月の練習が身についており、怪我もなく笑顔で終えることが出来ました。

イラストコーナー



久しぶりの投稿★
T・Tさん
有難うございます！
皆さんご存知のコナン君と今話題の鬼滅の刃　柱の一人
岩柱　悲鳴嶼行冥（ひめじまぎょうめい）です！
とてもよく似ていますね✿



南無阿弥陀仏
南無阿弥陀仏

鬼滅の刃
岩柱　悲鳴嶼行冥
（ひめじま　ぎょうめい）



真実はいつもひとつ

名探偵コナン

４月予定表

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

※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。※

４月活動予定表

※お知らせ：各活動の登録は　４　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３年４月６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！！※

メンバーミーティング（M・M・T）

日時：令和３年４月11日（日）　９時～
場所：支援センターくじら

茶話会　～DVD鑑賞～

日時：令和３年４月11日（日）　14時～16時
場所：支援センターくじら
参加費：150円　　定員：８名（先着順）
申込み締切り日：４月８日（木）17時まで

レクバレー

日時：令和３年４月１８日（日）　９時～１１時
場所：神山小学校
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：４月１６日（金）１７時まで

女子会　～Happy Smile 虹～

日時：令和３年４月25日（日）11時30分～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：４月22日（木）17時まで

スポ活　キャッチボール

日時：令和３年４月９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：４月８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４月11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：４月９日（金）17時まで

ピア・カウンセリング

日時：令和３年４月18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：４月16日（金）17時まで

語ろう会

日時：令和３年４月28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：４月26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