Message

相談支援事業所　地域活動支援センターくじら　2021.10月
八幡浜市五反田1-106　TEL:0894-24-6750　Fax：0894-24-6670　第246号



八幡浜ウォーキング

～歩くと頭が軽くなる

（ヒポクラテス：古代ギリシャの医師）～

今月のスポ活は八幡浜ウォークラリー。当日は暑さも和らぎ、絶好のウォーキング日和。市から発行されているコースを巡ろうと、みなっとを出発しました。そのはずでしたが・・・

気付いたら、みかん山の頂上に。いつもは優しい支援員さんが、「景色がイイ」「いい運動になる」とオリジナルのコースに変更！けど、ウォーキング中もスポーツの話や昔の海外旅行の話などで盛り上がり、時間も疲れも忘れて楽しく歩きました。



山頂から眺める八幡浜の風景は、何とも贅沢で、こんな素敵な町で暮らしている事が再確認できに少し嬉しくなりました。けど・・次回はお手柔らかに。

ピア・カウンセリング

今月は、休み明けの出勤は気が重くてどうすればよいか、行って良かった旅行先などについて皆で話しあいました。

いつもは困ったことの話や暗い話題が多いのですが、今回はバラエティにとんだ楽しい話が飛び出し、皆でおおいに盛り上がりました。

はまかぜさん、いらっしゃ～い！

今回は、パラリンピックでも盛り上がったあの〝ボッチャ〟。オリンピック選手は改めてすごいと感じながらも、白熱したゲームを繰り広げました。必殺！天空イナズマ落としは不発でしたが、スーパーショットも飛び出してゲームは大盛り上がりです。



ゲーム終了後は、はまかぜの皆さんとの交流会。普段は話しにくいことも、お父さん、お母さんのように聞いていただるので安心して会話もはずみます。

レクバレー

今月もワクチン接種の方がいらっしゃったこともあり、6人での練習。しかし！待望の新メンバーを迎えて、俄然やる気マックス！みんな、優しく教えてくれました。

サーブの練習では、今まで不振で悩んでいたメンバーが遂に覚醒。「グーじゃなくて、パーよ」と打ち方変更が良かったみたい。

試合は3対3の真剣勝負。



大会が待ち遠しい！
ただ今メンバー募集中！！

芸術の日

台風あけのいい風の吹く日に風鈴を作りました。素焼きの風鈴にそれぞれに好きな図案を書き、世界に一つだけのオリジナルの風鈴ができ上がりました。



鈴の音に癒された後は皆で童心にかえり、トランプに興じました。

7並べ、ドーナツ、ババ抜き、次回は負けませんよ！！！

語ろう会

焼き豚卵飯と管理栄養士さん直伝レシピのもやしの和え物、きのこの味噌汁、梨のランチを作りました。皆さん手際よく、おいしく出来上がりました。





T・Tさんの作品です。

９月から新しい体制で地域活動支援センターくじらが始まりました。中川智也施設長を中心に川脇博文、宇都宮理恵が地域の障がいをお持ちの皆さんのために活動いたします。

いずれも作業療法士、看護師、理学療法士、社会福祉士、精神保健福祉士の資格をベースに医療のニーズも一緒に考えて行く、今までとは違う地域活動支援センターです。

皆さんの「困った！！」をぜひお聞かせください。

皆さんの「困った！！」を解決できる地域作りにくじらの新メンバーが取り組みます。一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

2021年10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
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。			※お知らせ：各活動の登録は10月1日より受付いたします。※		1	2
3 映画鑑賞	4 13時半から閉所	5 はまかぜ 15時半頃～	6	7	8 スポ活	9
10 レクバレーピア	11	12	13	14	15	16
17 卓球活動 茶話会	18 13時半から閉所	19	20 語ろう会 ※10時～14時閉所※	21	22	23
24 MMTハロウィン飾付	25	26	27	28	29 ハロウィンイベント	30
31						

※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。

令和３年10月活動予定表

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。

お知らせ：各活動の登録は １０ 月 １ 日から受付いたします。

ご参加されるためには、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

映画鑑賞：魔女の宅急便

日時：10 月３日 14～16 時
場所：支援センターくじら　（13 時半集合）

「はまかぜさん」が来られますよ～

日時：10 月５日（水）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 10 月 10 日（日）14 時～16 時
場所：支援センターくじら　参加費：50円（おやつ代）
定員：6名（先着順）
申込み締切り：10 月８日（金）17 時まで

茶話会　もみじ狩り

新谷稲荷山神社～愛たい菜へ

日時：10 月 17 日（日）13時半～16 時
集合場所：支援センターくじら集合
希望者多数の為、車を持っていない方のみ。
参加費：自己負担　　定員：8 名（先着順）
申込み締切り日：10 月 15 日（金）17 時まで

芸術の日：ハロウィン飾り付とイベント

日時：令和３年 10 月 24 日（日）　14～16 時
お菓子配り 10 月 29 日（金）16 時～
場所：支援センターくじら　参加費：無料
定員：6名（先着順）
申込み締切り：10 月 22 日（金）17 時まで
お手伝いいただいた方にもプレゼントが・・？

メンバーミーティング（M・M・T）

日時：10 月 24 日（日）　９時～
場所：支援センターくじら

※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。支援センターをご利用される方はマスク着用の上、人と距離をとってお過ごしください。

スポ活　ボーリング

日時：10 月８日（金）10 時～12 時
場所：保内ボーリング（支援センター集合 ）
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：10 月７日（木）17 時まで

レクバレー

日時：10 月 10 日（日）９時 30 分～11 時 30 分
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：10 月８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：10 月 17 日（日）10～12 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：10 月 15 日（金）17 時まで

語ろう会　　いも炊き

日時：令和３年 10 月 20 日（水）10～14 時
場所：支援センターくじら
参加費：400 円（材料費）
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：10 月18 日（月）17 時まで

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♪

