Message

相談支援事業所　地域活動支援センターくじら　2022.1月
八幡浜市五反田1-106　TEL:0894-24-6750　Fax:0894-24-6670　第248号



＜語ろう会：くじら部屋のちゃんこ鍋＞

冬と言えば、やはり鍋！いろいろなスープの素がスーパーには売っていますが、今回は自分達で味付けからスタート。男性だけでの製作、「もう少し濃い方が」「具が少ないのでは」と継ぎ足し継ぎ足ししてたら、てんこ盛りに！
お腹一杯になりました。
午後からは管理栄養士さんから「カロリーに気を付けよう」という話。思ったより栄養を摂りすぎていることに気づきました。





ごっつぁんです



お説教ではなく講義中

＜レクバレー＞

体育館の中はますます寒くなってきましたが、コートの中は熱気にあふれていますよ。けがをしない様にしっかりと準備運動を行って、ゲームも行いました。２０２２年こそはバレーの試合も開催されて、参加できる様になってほしいですね。
寅年も目標をもって、日々頑張っていきます！



〈卓球活動〉

今月は他事業所の職員さんの参加もあり、いつもよりも熱のこもった試合が繰り広げられました。２月の大会でのライバル出現です。
調子を上げてきている人、まだまだこれから上げていく人、様々です。ぜひ、２月の大会には多くの方が参加してくれると嬉しいです。





＜「はまかぜさん」が来る～＞

いつも私たちを楽しませてくれる「はまかぜ」の皆さん。今回も手作りでのケーキ作りを提案してくれました。慣れない手つきでクリームを塗ったり、ケーキのデコレートをさせてもらったりと、普段ではできないことを沢山経験させてもらいました。
もちろん、お味もサイコーでした。
お話に夢中になって最後の体操を忘れたことは秘密で・・
来年もよろしくお願いします。



＜ピア・カウンセリング＞

今回は「コミュニケーションの取り方」が取り上げられました。普段、皆さんは対面の方とどのようにお話をされますか？「見知った相手であれば気兼ねなくお話しができるけど、初対面の人は苦手…」という方は多いのではないでしょうか。何をきっかけに話せば良いのか、そもそも何を話せば良いのか日常で困った経験が少なからず皆さんあるかと思います。
そんな身近な困ったことを皆で一緒に考えていくのがピアカウンセリングの場となっています。同じ悩みを持っている仲間がいるかもしれません。ぜひ一度、ピアカウンセリングであなたの困りごとを聞かせてください

＜茶話会：年の瀬の買い物に行こう＞

良い年越しが出来るように、皆でフレスポ大洲にお買い物。寒くなってきたので、暖かい下着や厚手の上着を買う人も多くみられます。



買い物が終わった後は、大洲新谷の山宝炭店さんにぜんざいを食べに行きました。お餅屋のお餅は一味も二味も違いますね。製造元の見学までさせてもらいました。粘り強く、良い年になりますようにと願いつつ。ぜひ機会があれば行かれてみてください。





ふれあい県民ボッチャ大会
準優勝しました！！

令和３年１２月４日（土）伊予市で行われました「ふれあいボッチャ大会」に地域活動支援センター代表「コンパニエラ　くじら」が**初出場、準優勝**の快挙です！
予選から優勝候補との対戦もありましたが、練習で教わった作戦やチームワークの良さもひかり、予選首位で通過。決勝戦もあと少しのところで勝利も見えましたが一歩及ばず。堂々の**準優勝**です。
次回の開催時はもうひとつ上の成績を目指して頑張ります。



大満足のＶサイン！

任天堂スイッチが、地活に来たー！

皆さんがゲームを楽しまれているパソコンが故障・・・楽しみにしている方にはご迷惑をおかけしました。
なんと！この度、歳末助け合い義援金を頂きましたので**任天堂スイッチ**を活動室に準備出来ました！　(ˆ0ˆ)／ヤター！
スポ活などにも取り入れていこうと思います。将棋やオセロからマリオまで、いろいろと楽しめるゲーム機です。みんなで楽しく利用してください。
今後は他事業所さん相手や全国で行われるオンラインでの e-スポーツ大会への参加も考えています。



２０２１年はコロナウイルスへの感染対策が続けて行われる中、少しずつですが元の日常生活に歩み寄ってきた、そんな１年でした。東京オリンピック、パラリンピックでの選手の活躍に感動や勇気をもらった人も多くいるのではないでしょうか。
２０２２年はどんな年になってくるのでしょう？中国での冬季オリンピックも始まります。
たくさんの「嬉しい」「楽しい」が見つかる、そんな１年になることを願います。

2022年1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
※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
2	3	4	5	6	7 はまかぜ 15時半頃～	8 15時半から閉所
9 レクバレー 芸術の日	１０	１１	１２	１３	１４ スポ活	１５ １０時から12時まで閉所
１６ 卓球活動 ピア	１７	１８	１９	２０	２１	２２
２３ 茶話会	２４	２５	２６ 語ろう会 ※10時～14時閉所※	２７	２８	２９
３０ かるた大会	３１	コロナウィルス、インフルエンザ感染等、風雪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。				

令和４年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。

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

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」が来られます

日時：１月７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

日時：令和４年１月１６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）今回は卓球の後です！
申込み締切り：１月１４日（金）17 時まで

茶話会　＜初詣にいこう！＞

和霊神社で初詣からの宇和島散策

日時：１月２３日(日)１０時集合
１０時半出発～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（昼ご飯代は準備してください）
定員：８名（先着順）

かるた大会

かるた作り日時：１月９日（日）１３～16 時
かるた大会日時：１月 30 日（日）13～16 時
場所：支援センターくじら　参加費：無料
定員：１０名くらい（先着）
申込み締切日：１月７日、28 日（金）17 時まで
かるた作成は文を考える人、絵を描く人などいろいろな役割が体験できます。

レクバレー

日時：１月９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：１月７日（金）17 時まで

卓球活動　卓球大会に向けての取り組

日時：１月１６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：１月 14 日（金）17 時まで

語ろう会～お雑煮を作って良い新年を～

日時：１月２６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）

スポーツ活動　室内ゲームを楽しむ！

日時：１月１４日（金）10～12 時
場所：支援センター
対象者：運動やスポーツに興味のある方。
申込み締切り：１月１２日（水）17 時まで

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