Message<メッセージ>

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

2022.3月
第250号

お正月過ぎから、オミクロン株の感染が南予にも拡大しています。地活の活動を楽しみにしてくださっているメンバーの皆さんには1月、2月は急遽、イベントが中止になって大変申し訳ありませんでした。みんなで「今出来る事を」「工夫して楽しい時間を」共有していきたいと思います。
「節分」や「バレンタイン」イベントに来所してくださった方々、ありがとうございました。
季節に応じたイベントを今後も行っていきますので、楽しみにしていてください。

2月の活動報告

＜地活　de　お勉強＞

2月1日にウェブで行われた「お金の勉強会」に参加させてもらいました。日頃、何気なく生活をしているなかで、どんなことにお金がかかっているかを見直す良い機会になりました。
企画していただいたネットワークジョイさん、社協の三根生さん。ありがとうございました！





ふむふむ
ためになるな～

スポ活　ヨガと太極拳をやってみた





運動不足解消のため、2月はヨガと太極拳をやりました。ゆっくりしていて疲れそうもない運動ですが、これがこれが。メンバーからも「痛たた」「これしんどいな」との意見が。ただ、終わった後には気持ちよさを感じました。コロナで運動不足を感じているヒト、今度一緒にどうですか？

レクバレー

今月は八幡浜スポーツセンターで練習。広いコートでしたのでボール拾いが・・・大変で。
季節も少しずつあったかくなり、体を動かすと心地よい汗をかくようになりました。バレーの練習も熱が入ってきます。今年は大会が開催されることを信じて、練習にも打ち込んでいます！



めだかさんと一緒　オンラインゲーム大会

めだかミニスクールさんと「ぷよぷよ」でオンラインゲームを行いました！めだかさんは普段から県大会に出たりと、練習も頑張っています。
当日はZOOMでお顔を見ながら楽しく対戦出来ました。コロナ禍ですが、つながり方がありますね。
参加した人はあまり経験がない人が多かったのですが、「楽しかった」「また、やってみたい」との声も。今年は大会参加もめざしています。参加したい人は是非、地活まで連絡してください。







～くじら杯　卓球大会　　大会レビュー～

2月20日に地域活動支援センター内での卓球大会を行いました。トーナメント方式で試合を進め、皆さん優勝を目指して熱心なプレーが見られました。毎試合、発熱したゲームでしたが、随所に笑いの起きる楽しい大会になりました。今年は外部での大会が出来る事を楽しみにしていますが、こういったフレンドリーマッチもいいものです。次回も開催予定ですので、今回参加できなかった方も、ぜひ足を運んでください。





おめでとう！
いいプレー
だったよ！



優勝は
真網代から
の刺客の
僕です！



～今月の投稿の作品投稿のコーナー～

川にある　親鴨がいて　リラックス　S・Tさんの作品

※俳句、川柳、イラストなど、投稿作品を募集しています！





かまくん・ぼこちゃん
支援センターくじら
マスコットキャラクター

地域活動支援センターくじら３月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 くじら de 映画鑑賞	3	4	5
6 レクバレー ピア	7	8	9 くじら de お昼ご飯	10	11 スポ活 （ストレッチ）	12
13 ゲームの会 くじら de カフェ気分	14	15	16 くじら de 映画鑑賞	17	18	19
20 卓球活動 メンバーMT	21 くじら de クッキング ボランティア 活動	22	23 語ろう会	24	25 スポ活 （ウォーキング）	26
27 くじら de お出かけ	28	29	30	31	色付きの日は、センターが閉所日です。	

※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。
※直近、３か月以上支援センターの利用がない方は、連絡時に相談してください。
※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。

＜ボランティア募集＞
今月は、五反田王子の森公園の清掃作業を行います。２１日は祝日になりますが、ボランティア活動に関心のある方、外作業でカラダを動かしてみたい方、ぜひ一緒に活動してみませんか？参加希望の方は事前にご連絡ください。
日時：3月21日（月）14時～15時

＜ゲーム好き、集まれ！＞
昔なつかしのボードゲームから、オンラインゲームまで。遊びの場を共有しましょう。
ルールややり方がわからなくても大丈夫。何とかなるもんです。当日参加でも大丈夫ですよ。
楽しい時間を一緒にすごしませんか？
日時：3月13日（日）9時～11時半ころ

＜スポ活＞
日時：３月 11 日、３月 25 日
場所：地域活動支援センター集合
準備：運動しやすい服装、水分
定員：8 名



＜レクバレー＞
日時：３月６日（日）９時半～11 時半
場所：八幡浜スポーツセンター（予定）
準備：タオル、上履き、飲み物など。
※送迎の必要な方は地活に９時集合。



＜卓球活動＞
日時：３月２０日（日）10 時～12 時
場所：くじらビル 3 階（地活の上の階です）
対象：卓球大会への参加を希望する方。
※体験希望の方も随時、募集中です！
※えひめパラスポへの参加を応援しています！

＜語ろう会：ひな寿司を作る＞
日時：３月 23 日（日）10 時～13 時半
参加費：400 円（材料費として）
対象：一人暮らしをされている方、考えている方。



＜ピア・カウンセリング＞
日時：３月６日（日）１４時～１６時
参加費：50 円（お菓子代として）
定員：最大 6 名（先着順）
☆聞いてみたいこと、話したいことをみんなで語りましょう。☆



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：未定
※コロナ禍の為、日程については検討中です。決定しましたら、センター内にてお知らせします。
※電話での対応も行います。



＜くじら　de　クッキング＞
日時：３月２１日　１１時～
参加費：５０円
内容：卵焼き作り、ご飯はあります。
定員：３名
簡単な調理を練習していきましょう。



＜メンバーMT＞
日時：３月２０日（日）13 時半～15 時すぎ
内容：4 月以降の活動について
　　やってみたいこと、希望・・・など
定員：参加してくれるなら、沢山どーぞ。
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜くじら　de　お昼ご飯＞
日時：３月９日（水）　１１時～１３時
参加費：お弁当代金
定員：５名程度
お昼ごはんを地活で食べませんか？
※1 週間前までに登録してください。



＜くじら　de　カフェ気分＞
日時：３月１３日　13 時～16 時
参加費：２００円
定員：５名
内容：おいしいお菓子やさんで買ったケーキを食べながらお話ししましょう💛



＜くじら　de　おでかけ（元、茶話会）＞
日時：３月２７日（日）　１０時～１６時
行先：今度こそ！和霊神社に初詣！
定員：８人（車をっていない方）
宇和島市の和霊神社で初詣。その後は南楽園で桜の花見でも。※昼ご飯は各自、現地で食べます。



＜くじら　de　映画鑑賞＞
〇名探偵コナン　緋色の弾丸
日時：３月２日　１３：３０～
〇東京リベンジャーズ
日時：３月１６日　１３：３０～
※レンタル状況により内容の変更があります。

※各活動の参加申し込みの締め切りは、実施日の２日前までに連絡してください（一部例外あり）