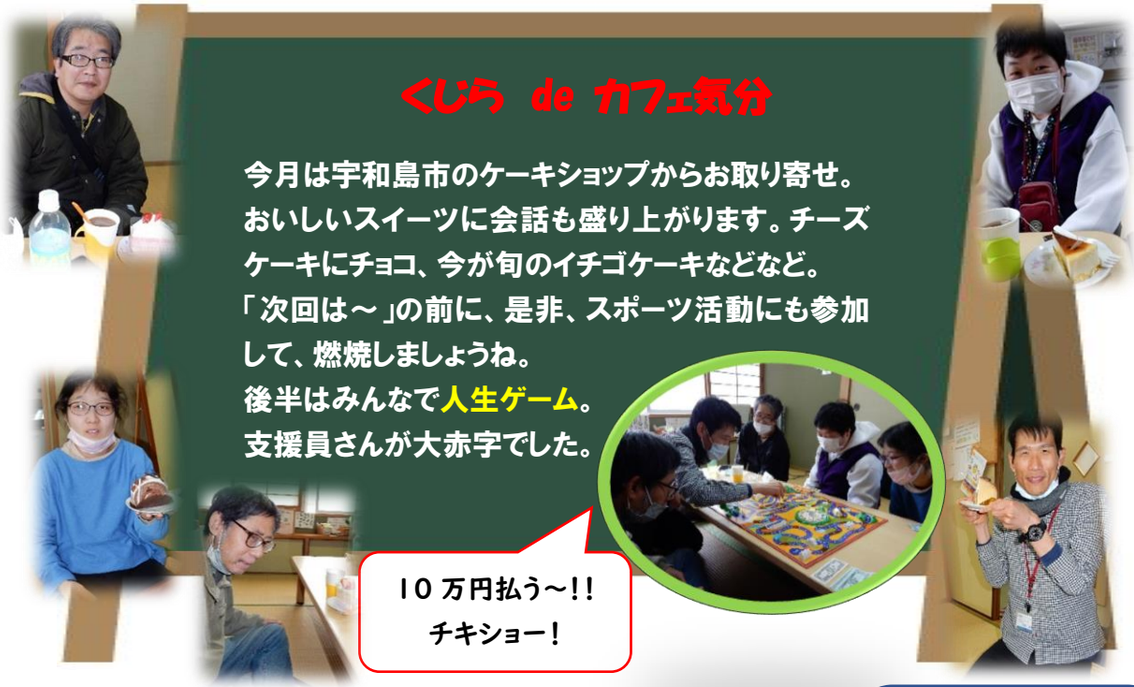
Message<メッセージ>

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

2022.4月
第251号

梅、桃、桜と季節の彩りがめぐるなかで、随分と八幡浜も春めいてまいりました。
季節の変わり目を肌で感じる時期となりますが、皆さん、体調管理はいかがでしょうか？
地域活動支援センターくじらも新年度に向けて、準備や計画を「あ～でもない、こ～でもない」と考えています。皆さんの「もっとこんなことができたら」をぜひ、教えてください。
3月はいくつかの新しい活動もスタートしました。まだ参加したことのない人も、いちどセンターまでいらっしゃってくださいね。お待ちしています。

くじら de カフェ気分



今月は宇和島市のケーキショップからお取り寄せ。
おいしいスイーツに会話も盛り上がります。チーズケーキにチョコ、今が旬のイチゴケーキなどなど。
「次回は～」の前に、是非、スポーツ活動にも参加して、燃焼しましょうね。
後半はみんなで人生ゲーム。
支援員さんが大赤字でした。

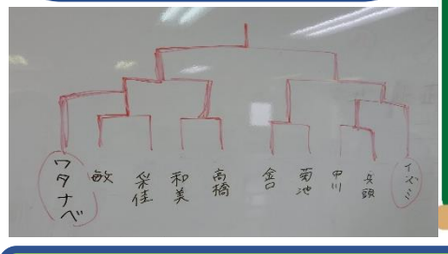
10万円払う～!!
チキショー！

＜レクバレー＞ 3月の活動報告

先月に引き続き、市民スポーツセンターでの活動でした。
隣のコートでは部活動の学生たちがビシバシとボールを打っており、「いつかあんなに上手になろう！」と目標を掲げ、それぞれが苦手なサーブやレシーブの練習に取り組みました。部員募集中！



5月の愛媛パラスポ記録会に出場予定となり、俄然やる気満々のメンバー達。
真網代からコーチも招いて、全国目指して各個人が課題をもって取り組みました。





5月の愛媛パラスポ記録会に、メンバーさんも参加します！応援、よろしくお願いします！！

調理練習、はじめました～♥

くじら de クッキング



こちらは卵焼き作り。
簡単そうで、意外に難しい料理です。

2月は恵方巻。思い思いに巻きました。
食後は勉強会です。

語ろう会：恵方巻

ボランティア活動やってみ隊

3月21日、王子の森公園の清掃ボランティア活動を行いました。地域の方々が気持ちよく利用してもらえたら嬉しいです。やってみ隊の皆さん、お疲れ様！





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４月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	色付きの日は、センターが閉所日です。				1	2
3 ★ レクバレー ピア	4	5	6 くじら de 映画	7	8 AM スポ活 ジムに行こう	9
10 AM 卓球活動 PM カフェ気分 創作活動	11	12	13 ★ PM 創作活動	14	15	16
17 クッキング くじら de 勉強会	18	19	20 くじら de 映画	21	22 AM スポ活 ボーリング	23
24 ★ 卓球活動 メンバーMT	25	26	27 語ろう会	28	29 くじら de お出かけ	30

※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。
※日付の横に★マークがついている日に「くじら de お昼ご飯」が行われます。

くじら de 勉強会　ｂｙリハビリの皆さん
～体力測定、やります！！～

リハビリの職員さんが来て、体力測定会をしてくれます。測定後はその人に合わせた運動方法についても教えてくれます。
参加は無料です。ぜひ、お気楽に参加してみてください。
日時：令和４年４月17日　14時～16時
場所：地域活動支援センターくじら

＜くじら de お昼ごはん＞

「お昼もみんなで食べたら楽しいよね」ということではじめた「くじら de お昼ご飯」。
八幡浜市内のテイクアウトを利用しました。どれも安くて、おいしいかったです（一人だけセレブがいましたけど・・・）







※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）

＜スポ活＞

日時：４月８日、４月２２日　10時～12時
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：４月３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：４月１０，２４日（日）10時～12時
場所：スポセン（地活から送迎あり）。
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！
※今回もコーチが来ます！！

＜語ろう会：春の山菜釜飯を楽しむ＞

日時：４月２７日（水）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：４月３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：４月１７日　１１時～
参加費：１００円
内容：餃子作り
定員：４名
簡単な調理技術を練習していきましょう。




＜メンバーMT＞

日時：４月２４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：４月１３日（水）　11時～13時
　　３，２４日（日）　12時～13時半
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？
テイクアウトを利用します。



＜くじら　de　カフェ気分＞

日時：４月１０日　13時～16時
参加費：２００円
定員：５名
内容：今回は自分だけのクレープを作ってみましょう♡後半はアイロンビーズにも挑戦します。



＜くじら　de　おでかけ＞

日時：４月２９日（金・祝）　１０時～１６時
行先：野村農業公園　ほわいとファーム
定員：８人（車をっていない方）
お弁当を持って、公園へ。現地ではフライングディスクなどのスポーツを楽しみます。



＜くじら　de　映画鑑賞＞

〇鬼滅の刃　無限列車編
日時：４月６～１１日　１３：３０～
〇四月は君の嘘
日時：４月２０～２５日　１３：３０～
※レンタル状況により内容の変更があります。