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

2022.6月
第253号

梅雨の晴れ間の青空に心和む今日この頃、お元気でお過ごしでしょうか？
雨の日が多いですが、そんなときこそ地活へGO！屋内でも、時には元気に、時にはのんびり過ごせます。お待ちしております！

5月の活動報告

＜パラスポーツ記録会＞



愛媛県内各地から多数の参加者が集まる愛媛パラスポ記録会へ参加してきました。

一生懸命プレーする仲間が十分に実力を発揮できるよう、手に汗を握りながら応援。





結果としては悔しいものになりましたが、大会で得た経験と悔しさを来年に向けて！！
仲間を応援する思いやりの気持ちは金メダル！

卓球活動

愛媛パラスポ記録会に出場するため、猛特訓に励むメンバーさん達。「一つでも多く勝ちたい」「1ｃｍでも遠くに投げたい」という強い気持ちを持って練習に取り組まれていました。









フライングディスクも練習♪

くじらdeカフェ気分

うわさのシャトレーゼのお菓子をメンバーでお茶会しました。あっという間にペロリ！
お茶会の後はジェンガで大盛り上がり。
[illegible]ロリソロリ。。。あー





創作活動

ビーズでアクセサリー作りを行いました。自分の好みにどの色をどこに配置するか考えるのはたのしいですよ～。かご作りにも挑戦中！





語ろう会

今回は山菜釜飯！ハードルが高そうな献立ですが、思っていたより簡単！市販の山菜水煮を使用し、炊飯器で炊きあげました。日頃なかなか野菜をとれないけど、今日はたくさんとることができ、満足・満腹☺

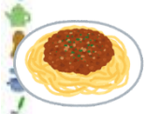








クッキング





苦手な「みじん切り」を頑張ってミートソースを作りました。

味の決め手は、かくし味のマヨネーズ♪
家でも作ってみますと皆さん意欲的でした。



レクバレー

準備運動をしっかりしてから、基礎練習！トスはかなり続きましたね～
準備、片づけはお手の物です。







かまくん・ぼこちゃん
支援センターくじら

地域活動支援センターくじら6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 ★ AM レクバレー PM ピア	6	7	8 くじら de 映画	9	10 PM はまかぜさん	11
12 ★ AM 卓球活動 PM カフェ気分	13	14	15 ★ PM 創作活動	16	17	18
19 クッキング くじら de 映画	20	21	22 語ろう会	23	24 PM スポ活	25
26 くじら de お出かけ メンバーMT	27	28	29 PM 創作活動			

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。
※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。

★T.Tさんの作品★





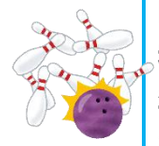
皆さんからの投稿
お待ちしています



※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）

＜スポ活＞

日時：６月２４日（金）　13 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：５名　　内容：ボーリング



＜卓球活動＞

日時：６月１２日（日）10 時～12 時
場所：八幡浜市総合福祉文化センター
（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！



＜ピア・カウンセリング＞

日時：６月５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。☆

＜くじら　de　クッキング＞

日時：６月１９日（日）　１１時～
参加費：１００円
内容：　ハンバーグに挑戦！
定員：４名
簡単な調理技術を練習していきましょう。



＜くじら　de　お昼ご飯＞

日時：６月５日（日）、１５（水）、１２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　おでかけ＞

日時：６月２６日（日）　13 時～
行先：観音水（宇和）
定員：８人（車をっていない方）
※おいしい湧水を汲みに行きましょう

＜レクバレー＞

日時：６月５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。



＜　語ろう会：広島がテーマの料理

日時：６月２２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。
※5 月にできなかった“お好み焼き”を作ります。

＜「はまかぜさん」がくる～＞

日時：６月１０日（金）15 時半～17 時
場所：地域活動支援センターくじら
※途中からの参加もＯＫ。たくさん話して
楽しい時間を共有しましょう。

＜メンバーMT＞

日時：６月２９日（日）10 時～12 時
内容：５.６月の振り返り。７．８月の計画
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　カフェ気分＞

日時：６月１２日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
定員：５名
内容：ラテアートを作ろう
コーヒーの上に描く芸術☕
まずはハートから♡



＜くじら　de　映画鑑賞＞

〇僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ワールドヒーローズミッション
日時：６月８日～１２日
〇ファインディング・ニモ
日時：６月１９日　１３：３０～
※レンタル状況により内容の変更があります。