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

2022.7月
第254号

梅雨明けも近づき夏本番も迫っていますが、皆さまお身体の調子はいかがでしょうか？
今年は花火や海水浴など夏を楽しめるのでは！？と期待。ぜひセンターに立ち寄って、
「こんなこと～や、あんなことやりたいんだ」といったお話、聞かせてください！

6月の活動報告

卓球活動！？



愛媛パラスポの経験を経て、メンバーさん達が色々なスポーツに興味が湧いてきました。

今回は卓球と一緒にバトミントンを行いました。上手なメンバーさんに教わりながら皆でラリー！



コートを縦横無尽に走り回り、息遣いもゼィゼィ、ハァハァ。疲労感と充実感いっぱいの卓球活動（？）でした。





スポ活　～バッティングセンター～

夏の甲子園に向けて高校野球の愛媛大会も組み合わせ抽選会が行われました。支援センターでも野球部活動！
バットが球に当たって前に飛ぶとスッキリ爽快！
部活終わりの疲れた体には甘いデザートが染み渡るぅ。
・・・部活をサボるのも青春の一コマ











クッキング　～ハンバーグに挑戦！～



包丁の扱いにも慣れてきたので、大量みじん切りに挑戦！
玉ねぎは目が痛くなるし、ニンジンは堅い！ピーマンは刃が滑る(^_^;)
みんなで声をかけ合い、交代しながら力を合わせて作り上げた達成感はたまらない～★













レクバレー



新しくメンバーさんが増えました。
今回もボールを落とさないようトスやレシーブの基礎練習を重点的に。落とさずパスの回数も増え、徐々にレベルアップしています





七夕飾りを作ります！



７月中、七夕飾りを作ってくれた方に、お菓子をプレゼント♪作りに来てね～！

語ろう会



「広島にちなんだ料理」ということでお好み焼き作りを行いました。
ヘラの代わりにフライ返しでひっくり返しに挑戦！！
上手に焼けました！！

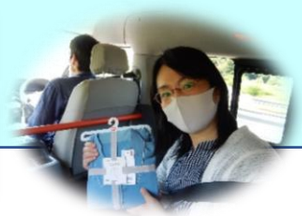




おでかけ（iユニクロ）

段々と暑くなってくるこの季節。
季節に合った洋服を買いにユニクロへお出掛けしました。
夏バテしない服装で快適に！











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７月予定表

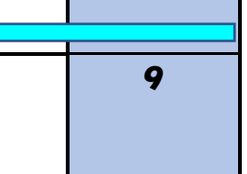
日	月	火	水	木	金	土
	色付きの日は、センターが閉所日です。				1	2
3 AM クッキング PM ピア	4	5 くじら de 映画	6	7	8	9
10 AM レクバレー PM カフェ気分	11 PM はまかぜさん	12	13 ★	14	15	16
17 ★ AM スポ活	18 くじら de お出かけ	19 くじら de 映画	20	21	22	23
24 ★ AM 卓球活動 PM メンバーMT	25	26	27 語ろう会	28	29	30
31						

※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。
※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。

創作活動

今まで、創作活動を行う日時を決めていましたが、今月からは開所日であれば、いつでも自由に作れるようになります！
「今日は特に予定がない」という時など、ご自身の予定に合わせ、いつでも来てください。
作った作品は持ち帰るもよし、バザー用に提供していただくのもよし！材料準備して

６月はビーズ♥



☆クラフトバンドで☆



帽子作り☆



７月はコレ！



※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：モルック＞



日時：７月１７日（日）10 時～12 時
場所：みなっと
準備：運動しやすい服装、水分
定員：８名
※送迎の必要な方は地活に９時３０分集合。

＜レクバレー＞



日時：７月１０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＆バトミントン活動＞



日時：７月２４日（日）10 時～12 時
場所：八幡浜市総合福祉文化センター
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３０分集合。

＜語ろう会：沖縄料理＞

日時：７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。
※梅雨も開けて、いよいよ夏本番！
気分だけでも…と、今月は沖縄料理に挑戦。

＜ピア・カウンセリング＞

日時：７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：７月１１日（月）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。

＜くじら　de　クッキング＞



日時：７月３日（日）　１１時～
参加費：１００円
内容：　細切りに挑戦！～冷やし中華～
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：７月２４日（日）13 時半～15 時すぎ
内容：６、７月の振り返り。８、９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　お昼ご飯＞



日時：７月１３日（水）　11 時～13 時
　　１７、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：７月１０日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
定員：５名
内容：　ラテアート　＆　水ようかん
コーヒーと一緒にスイーツも
手作りおやつでゆっくりカフェ気分

＜くじら　de　おでかけ＞



日時：７月１８日（月・祝）　9 時～15 時頃
行先：　エミフル MASAKI（昼食代：自費）
定員：８人（車をっていない方）
※新型コロナウイルスの
感染状況によって行き先を変更します。

＜くじら　de　映画鑑賞＞



〇ドラゴンボール
日時：７月　１～　６日
〇ボス・ベイビー
日時：７月１５～２０日
※レンタル状況により内容の変更があります。