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

2022.8月
第255号

蒸し暑く、寝苦しい夜が続いておりますが、お障りなくお過ごしでしょうか？
市内でも新型コロナウイルス感染症の感染が確認され、活動の中止等ご迷惑おかけしております。より一層、手洗い・手指消毒、三密回避、必要時のマスクの着用等、基本的な感染予防対策に努めましょう。

7月の活動報告

レクバレー

夏が本気を出してくるようになりました。暑さのせいもあり、参加者は少数精鋭。





ボールを繋げられるよう、レシーブとトスの反復練習を行いました。円陣を組んでのパスは声を掛け合いながら。

熱中症に気を付けて、小まめに休憩。それでも活動を終える頃には汗だくでした
水分補給もしっかりと。



クッキング『細切りに挑戦～冷やし中華～』

複数回、参加されてきた皆さん。包丁にも慣れてきて、きゅうりやハムの細切りもお手の物！錦糸卵も自分で作りました(^^)

今回は作業を分担せずに、全ての工程を一人で行いました！後片付けもバッチリ！！この夏はご自宅でも、作ってみてくださいね～♪













カフェ気分 ～ラテアート＆水ようかん～

涼を感じるスイーツを食べたい！
という訳で水ようかん作りに挑戦しました。爽やかな甘さにするために、フルーツ缶詰（パイナップルとミカン）も入れて見た目も涼しげに
飲み物はラテアートを作りました。ラテのほど良いほろ苦さと水ようかんの甘さで、至福のひと時。









ピアカウンセリング



今月は「なぜタバコが止められないのか」について、メンバーさん達で相談をしました。今まで何度も禁煙に挑戦するも、気が付いたらタバコを新たに買ってしまいます、という悩み。同じような悩みを抱えている方いらっしゃるのではないでしょうか。



創作活動

文化祭（バザー）への出品作品、大募集！

地活にミシン登場！
「昔使ったことあるなー」と一つ一つ使い方を思い出しながら巾着袋を作りました。裁縫得意な人も、そうでない人も、手作り作品、一緒に作ってみませんか。









七夕飾り

皆さんのご協力のおかげで、素敵な笹飾りが出来ました！
ジャニーズファンが多いことにびっくり！早くコロナが収まり、コンサートとか行けるようになってほしいですね！
ぜひ見に来てくださいね～







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８月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 PM はまかぜさん	5	6
7	8	9 くじら de 映画	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 AM スポ活	22	23 くじら de 映画	24 夏祭り	25	26	27
28 AM 卓球活動 PM メンバーMT	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。
※新型コロナウィルス、インフルエンザ等感染症、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。

『地活 de 夏祭り 2022』

夏祭りを実施します！皆様お誘いあわせのうえ、お越しください！
なお、感染拡大防止のため、会場内では飲食はできません。ご了承ください。

日時：8月24日（水） 11:00～15:00
場所：地域活動支援センターくじら 駐車場
（雨天時 本部ビル3階）
内容：くじ引き、わなげ、ヨーヨー、ジュース、焼きそば 他



※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）

新型コロナウイルス感染症対策のため、８月１４日までの地活活動は休止します。来所しての地活スペースのご利用はできます。

活動のない日は、ゲームをしたり、他の利用者さんと話したり、思い思いに過ごされています！
この日はボーリングでパーフェクト★



＜スポ活：モルック＞
日時：８月２１日（日）10 時～12 時
場所：地域活動支援センターくじら
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。



＜卓球＆バトミントン活動＞
日時：８月２８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。



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：８月４日（木）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：８月２８日（日）13 時半～15 時
内容：７月の振り返りと今後の活動計画
定員：８名まで
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜くじら de 映画鑑賞＞
〇ボス・ベイビー
日時：８月 ５～１０日
〇昔のアニメ（聖闘士星矢・ガンダムなど）
日時：８月１９～２４日
※レンタル状況により内容の変更があります。



