# 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

2022.9 月
第 256 号

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、まだまだ残暑厳しい年になりそうです。早く秋の涼しさが恋しい一方、秋は空気が乾燥し火災に気を付けなければならない季節でもあります。火災はいつ起こるかわかりません。日頃から予防に努めることが大事です。

地活スタッフも防火管理の講習を受けてきました。皆さんも火の元ご用心！

## 8 月の活動報告

### スポ活 『モルック』

最近、テレビでタレントさんやインターネットの Youtube でよく見かけるようになったモルックというゲーム。地活でも早速やってみました！





モルックと呼ばれる木の棒を、スキットルと呼ばれる木のピンを倒すゲーム。シンプルなルールなので、すぐに覚えることができました。

ゲームが進むにつれ、スキットルは徐々に散らばっていきます。終盤では当てることすらままならず。。。😂

本来は芝生の上で行うスポーツのようです。次回は秋晴れの下で楽しみたい！



### 卓球＆バドミントン　活動

朝夕が涼しくなって、運動をするにも快適な季節になってきました。今回の卓球＆バトミントン活動は参加者 3 名の少数精鋭。少人数故の密な練習と試合を行うことができました。久しぶりの活動にハッスルプレーの連続でした。



## 『地活 de 文化祭』 ご案内



食欲の秋、、、スポーツの秋、、、読書の秋、、、
皆さまにそれぞれの秋があるかと思いますが、今回地活では

**芸術の秋！！**

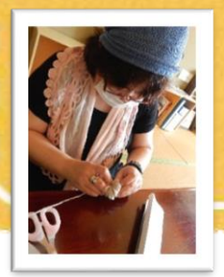
という事で文化祭を実施致します。ご自身が作成された作品やハンドメイド雑貨を展示もしくは販売してみませんか。

展示期間：10 月 5 日（水）～10 月 12 日（水）
開催場所：八幡浜市五反田 1 番耕地 106 番地
　　くじら本部ビル（2F：地域活動支援センターくじら内および3F）
作品募集：9 月 12 日～10 月 1 日
※ご希望の方は河野/兵頭までご連絡ください。詳細をご説明します。

文化祭（バザー）への出品作品、大募集！

### 創作活動

みなさんが作った作品棚を見ながら「これ、作ってみたい」とミシンを使ってポーチやブックカバーなど作りました。また、毛糸を使ってポンポンぬいぐるみを手際よく作ったりと黙々と作業されていました。
出来上がった作品を、家で使われる方がいたり、地活でみんなに見てもらいたいと置いて帰ったりぜひ、作品を見に地活に来られませんか？











作品の一部紹介します♪















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９月予定表

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

くじら de 映画

くじら de 映画

※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。




各活動につきましては、新型コロナウィルス、インフルエンザ等の感染症、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。

Message に掲載してほしい
イラスト、コメント
募集しています！

※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：ボッチャ＞
日時：９月１９日（月・祝）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、飲み物など
定員：８名

### ＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：９月１２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。

### ＜卓球＆バトミントン活動＞

日時：９月１８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。

### ＜メンバーMT＞
日時：９月１９日（月・祝）13 時半～15 時
内容：８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！

### ＜ピア・カウンセリング＞
日時：９月１８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。☆

### ＜レクバレー＞
日時：９月４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。


### ＜くじら　de　クッキング＞
日時：９月２３日（金・祝）　１１時～
参加費：１００円
内容：　レンチンで完成！
定員：４名
簡単な調理技術を練習していきましょう。


### ＜語ろう会：沖縄料理＞
日時：９月２８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。
※　気分だけでも…と、今月は沖縄料理に挑戦。

### ＜くじら　de　お昼ご飯＞
日時：９月１４日（水）　11 時～13 時
　　４、１８日（日）　12 時～13 時半
参加費：お弁当代金
定員：５名程度
テイクアウトを利用します。


### ＜くじら　de　カフェ気分＞
日時：９月４日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
定員：５名
内容：おはぎ＆お抹茶
　お彼岸のおはぎ作りです。
　粒あんの予定ですが、こしあんも可。


### ＜くじら　de　おでかけ＞
日時：９月１１日（日）　10 時～14 時頃
行先：大洲市（少彦名神社～大洲市内散策）
定員：６人（車を持っていない方）
参加費：お賽銭＋昼食代（500 円ほど）
※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＞

〇ワンピース
日時：９月　２～　６日
〇ジャニース関連作品
日時：９月１６～２１日
※レンタル状況により内容の変更があります。