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

2022.10月
第257号

朝晩の冷え込みや鈴虫の鳴き声など、秋の足音が近づいてきました。
“柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺”と正岡子規秋は秋を詠まれましたが、秋と言えば食欲の秋。皆さまはどのような食べ物を見たり、食べたりすると秋を感じますでしょうか。私はモンブランです🍰　モンブランをくれなきゃイタズラするぞ！Trick　or　Treat🎃👻

9月の活動報告

レクバレー



愛媛県に新型コロナウイルス特別警戒期間が発表され、メンバーさんが集まっての練習が難しい時期が続いていました。久しぶりのレクバレー活動🏐



今回は新しいメンバーさんを迎えての練習でした。自宅で過ごす時間が増え、運動不足が続いていたのでストレス発散に力強くサーブ！

今年度はレクバレー大会の開催が決定しました。大会開催を知ったメンバーさん達は俄然やる気💪
メンバーさんのやる気に触発され、コーチ陣も大会に向けて一層力が入っています。メンバーも募集中です！





くじらdeカフェ気分



秋のお彼岸ということでおはぎ作りに挑戦。
「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは作られる季節というのを皆さまはご存じでしょうか。牡丹の花が咲く春のお彼岸は「ぼたもち」と呼び、萩の花が咲く秋のお彼岸は「おはぎ」と呼ぶようです。
お茶も点て、上品に頂きました。😊
食欲の秋が深まる時期。自分たちで作る手作りおやつは一層美味しく感じます。













おでかけ

大洲市内を巡るお出掛け。
まずは医薬の神が祭られている少彦名(すくなひこな)神社。偶然、掃除に来られていた保存会の方に神社内を案内していただきました。ポコペン横町に立ち寄ると、昔懐かしい車や自動販売機が。レトロおしゃれな雰囲気で何度でも立ち寄りたくなる場所でした。そして今回の目玉はビール工場見学。クラフトビールを製造している機械を外から見学させていただき、盛り沢山の1日でした。











先月号でもお知らせさせて頂いた通り、下記の日程で「地活 de 文化祭」を実施致します。皆さまの来所を心よりお待ちしております。なお来所時には検温等、感染症予防対策にご協力をお願い致します。

展示期間：10月5日（水）～10月12日（水）
※10月10日（月）は閉所
展示時間：9時～17時 ※10月9日は13時～17時のみ。
事前に来所の連絡をお願いします。
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）
※詳細の説明をご希望の方は、担当：河野/兵頭までご連絡ください。





くじら de クッキング（おうちで簡単、レンチン調理法を体験）

ネットでも沢山レンチン調理が紹介されています。その中からメンバーで選んだ3品を体験。今回は近くのスーパーでの買い物から。計算したはずが・・・大分、大盛りに。調理は楽しく出来ました。「家でもやれそう」とか、レシピを持って帰る人も。皆さんも是非やってみてください。
地活初参加の方もいました。また参加してくださいね。









地域活動支援センターくじら１０月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ★ AM レクバレー PM カフェ気分	3	4 PM はまかぜさん	5	6 くじら de 文化祭	7	8
9 AM 卓球活動 PM ピア	10	11 くじら de 映画 くじら de 文化祭	12 ★	13	14	15
16 ★ AM スポ活 PM メンバーMT	17	18	19	20	21	22
23 AM クッキング	24	25 くじら de 映画	26 語ろう会	27	28	29
30 くじら de お出かけ	31 ハロウィン	お菓子プレゼント				

色付きの日は、センターが閉所の日です。

※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。

地活の facebook 開設のお知らせ

地活の活動や職員・利用者さんのつぶやきなどを定期的に発信します。
facebook で「地域活動支援 C くじら」と検索していただくか、下の QR コードを読み込んでいただけると観覧が可能です。
たくさんの「いいね」や「友達申請」をよろしくお願いします。

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。

今月のイラスト



K.K.さんより

＜スポ活：ボッチャ＞
日時：１０月１６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、飲み物など
定員：８名



＜卓球＆バトミントン活動＞
日時：１０月９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。



＜ピア・カウンセリング＞
日時：１０月９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：１０月２３日（日）　１１時～
参加費：１００円
内容：　防災食を体験してみよう。
定員：４名
簡単な調理技術を練習していきましょう。



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：１０月４日（火）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：１０月１６日（日）13 時半～15 時
内容：９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！

＜レクバレー＞
日時：１０月２日（日）９時半～11 時半
場所：神山小学校体育館
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：いもたき＞
日時：１０月２６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。
※秋の風物詩「いもたき」。里芋やこんにゃく、鶏肉など具沢山で秋を味わいましょう！

＜くじら　de　お昼ご飯＞
日時：９月１２日（水）　11 時～13 時
２、１６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：１０月２日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
定員：５名
内容：お月見団子



＜くじら　de　おでかけ＞
日時：１０月３０日（日）　10 時～14 時頃
行先：道の駅　みま
「かまど DE みま米」体験
定員：６人（車を持っていない方）
参加費：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＞
〇時代劇
日時：１０月　７～　６日
〇ディズニー作品
日時：１０月１６～２１日
※レンタル状況により内容の変更があります。



※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）