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

2022.11月
第258号

旧暦 11 月を『霜月（しもつき）』と呼び、現在では新暦 11 月の別名としても用いています。「霜月」は文字通り霜が降る月の意味です。また二十四節気では立冬の時期で、暦の上では冬になります。落葉焚火や炉開など暖をとる季語が増える季節でもあります。
衣替えや毛布を出すなど「冬構(ふゆがまえ)」をしましょう。私は湯たんぽ準備します。

語ろう会

今月はタコライスに挑戦！メニュー名のタコとは何の意味？の会話から始まり…料理は順調に進んで完成！この日は参加されたメンバーさんの誕生月でもあったのでケーキでお祝いしました。





卓球活動

今月も練習、試合と熱心に取り組みました。BGM で８０年代Ｊポップをかけると、懐かしさから集中力に乱れも・・・音楽を聴きながら、楽しく活動しています。



10 月の活動報告

くじら de カフェ気分



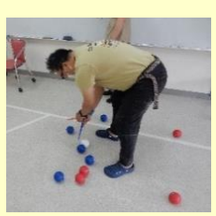
今月はお団子作り。あんこ、みたらし、きな粉の３種類。お団子を作る時は耳たぶの硬さになるくらいにすると、おいしくなりますよ。
お団子には抹茶をたてて、何とも言えない風情ある活動になりました。








スポ活：ボッチャ

今月はボッチャ。巷の認知度も最近は高いスポーツ活動です。
この日は２対２のダブルスゲームでミニボッチャ大会を開きました。ちなみに地活チームは昨年度、県で準優勝するほどの強者。ルールもバッチリ。
優勝チームはロイズのチョコをゲットしましたよ。






レクバレー

バレー大会に向けて基礎練習＆基礎練習。
ボールを触る練習も大事ですが、今月はコーディネーショントレーニングも取り入れました（写真右上）。
メンバーさんが一列に並び、旗上げゲームの要領で指示者の指示通りにサイドステップをしていきます。少し動きが俊敏になったような。上達に近道はなしと言われます。コツコツ練習。





パラスポ フェスティバル

愛媛総合運動公園にて様々なパラスポーツの体験をしてきました。
ウォーキングサッカーではなんと、リオパラリンピックで銅メダルを獲得された広瀬さんと同じチームに！！
一緒に写真をパチリ📷






文化祭

10/5～10/12 の期間中、文化祭を実施しておりました。メンバーさんが作られた作品の展示やアクセサリーの販売を行い、たくさんの方に観覧および購入いただきましたことをお礼申し上げます。一部作品については、引き続き展示や販売を行っておりますので、お立ち寄りの際は是非ご覧ください。




地域活動支援センターくじら１１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 AM クッキング PM ピア	4	5
6 ★ AM 卓球活動 PM メンバーMT	7	8 くじら de 映画	9	10	11 PM はまかぜさん	12
13 AM レクバレー	14	15	16 ★	17	18	19
20 ★ AM X mas 飾り PM カフェ気分	21	22 くじら de 映画	23 ウォーキング大会	24	25	26
27 ボッチャ大会	28	29	30 語ろう会			

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。

平日も『創作活動、文化活動、ゲーム活動』を行っています。希望される方はご相談ください。

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。

大会に参加します！

応援お願いします！！

★　九島くるりんウォーク 2022
月日：令和４年１１月２３日（祝・水）
場所：宇和島市九島

★　第１回　ふれあい県民ボッチャ大会
月日：令和４年１１月２７日（日）
場所：愛媛県身体障がい者福祉センター





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

※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）

＜くじら　de　クッキング＞
日時：１１月　３日（日）　１１時～
準備：参加費（１００円）、お弁当箱
内容：お弁当を作ろう
定員：４名
簡単な調理技術を練習していきましょう。



＜ピア・カウンセリング＞
日時：１１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。☆

＜卓球活動＞
日時：１１月６日（日）10 時～12 時
場所：地域活動支援センターくじら
準備：タオル、上履き、飲み物など。



＜メンバーMT＞
日時：１１月６日（日）13 時半～15 時
内容：１０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！

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：１１月１１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。

＜レクバレー＞
日時：１１月１３日（日）９時半～11 時半
場所：八幡浜スポーツセンター
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時集合。



＜くじら　de　カフェ気分＞
日時：１１月２０日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
定員：５名
内容：スイートポテトをつくろう



＜語ろう会：おでん＞
日　時：１１月３０日（水）10 時～13 時半
参加費：４００円
対　象：一人暮らしをされている方、
考えている方。



＜くじら　de　お昼ご飯＞
日時：１１月１６日（水）　11 時～13 時
６、２０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　映画鑑賞＞
〇相棒
日時：１１月　３日　～　８日
〇名探偵コナン
日時：１１月１８日　～２３日
※レンタル状況により内容の変更があります。



今月のイラスト

地活の facebook