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

2022.12 月
第 259 号

もうすぐ年末ですね。皆さまにとって今年はどのような 1 年だったでしょうか。
嬉しかったこと、うまくいかなかったことなど色々な 2022 年であったかと思います。
12 月は師走(しわす)と呼ばれる通り何と慌ただしい月ですが、年末大掃除は行う予定なので
サンタさんには最新のコードレス掃除機をお願いしています。来てくれるかなぁ

11 月の活動報告

クッキング ～お弁当を作ろう～



外でお弁当を食べるのに良い季節。ということで今月は家から持ってきたお弁当箱におかずを詰めて、手作り弁当作りをしました。メンバーさんでメニューを考えて全部手作り。野菜もお肉も入って栄養満点のお弁当ができました。
今度は、お弁当をもって外で食べたいな！








卓球活動

今月は利用者さん５名と職員 1 名で総当たりの試合を行いました。勝った負けたはありますが、笑いも多く、楽しくゲームを行えました。
最近は懐かしの音楽を BGM にしています。ガッツを出してパワフル魂でゲームに臨んでいます。音楽を聴きながらのスポーツもいいものですね。



レクバレー




今月もバレー大会に向けてボールを繋ぐ基礎練習。まずはレシーブ＆トスを続けられるよう、まずは 2 人組でパスをしていきます。ここ数ヵ月は基礎練習を重点的に行っているためか、パスの回数がとても増えています。すばらしい👏
しかし、実戦練習ではお見合いから失点をする場面が多く見られました。声を掛け合うチームプレイも練習です。

語ろう会 ～いも炊き～



芋炊きの季節になりました！
今回は芋炊きの中に団子を入れてみました。どっちがどっちか分からなくなるほど煮込まれた芋と団子は味がよく染みていておいしかったです！






くじら de カフェ気分

芋料理第２弾（お菓子編）
トースターでスイートポテトを作りました。芋の甘味を残しつつ、時間をかけてゆっくり牛乳で煮詰めました。甘さもバッチリ！作る時間より食べる時間の方が早いくらい、あっという間に完食しました。






創作活動

仕事帰りやお休みの日など、時間のある時に、地活に来ていただき、コツコツ制作しています！「こんな物つくってみたい」といったご意見があれば、お聞かせください。一緒に作りましょう♪








かまくん・ぽこちゃん
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１２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 くじら de 映画	3
4 ★ AM レクバレー PM ピア	5 PM はまかぜさん	6	7	8	9	10
11 AM 卓球活動 PM おでかけ	12	13	14 ★	15	16	17
18	19 くじら de 映画	20	21	22	23 くじら de 映画	24
25 PM クリスマス会 メンバーMT	26	27	28 語ろう会	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。

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。

おでかけ



道の駅みまで「かまど de みま米」体験をしてきました。

まず宇和の「あい笑」さんで、念願の唐揚げが入ったおかずセットを購入！かまどで上手に炊けるのか不安もありましたが、炊き立てのご飯はつやつやで味も格別。お天気にも恵まれ、帰りに寄ったコスモスもキレイでしたよ。







※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）

＜卓球活動＞

日時：１２月１１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。



＜ピア・カウンセリング＞

日　時：１２月　４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：１２月　５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。

＜メンバーMT＞

日時：１２月２５日（日）13 時半～15 時
内容：１１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　お昼ご飯＞

日　時：１２月１４日（水）　11 時～13 時
　　４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。

＜レクバレー＞

日時：１２月４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。



＜クリスマス会＞

日　時：１２月２５日（日）　13 時～16 時
参加費：３００円
定　員：８名
内　容：ケーキを食べ、ゲームをして、皆さんで
　　楽しみましょう。



＜語ろう会：年越しそば＞

日　時：１２月２８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　おでかけ＞

日　時：１２月１１日（日）　13 時～16 時頃
行　先：大洲市へお買いもの
定　員：６人（車を持っていない方）
参加費：買い物費用
※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＞

○　綾小路きみまろ　ライブビデオ
日時：１２月　２日　～　７日
○　天気の子
日時：１２月２２日　～２７日
※レンタル状況により内容の変更があります。



みなさんと一緒に飾りつけしました！
Xmas が待ち遠しいですね！




地活の facebook