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

2023.2月
第261号

お正月から、あっという間に１月が過ぎた感じがします。ここ１０年で最大の寒波と言われた積雪でしたが、皆さんのお住まいの地域はどうでしたか？２月に入ると暦の上では春到来です。なんと今年は花粉の飛散が昨年の１０倍とも言われています。花粉症の人にとっては、大変な春かもしれません。早めの対策を心がけてください。地域活動支援センターくじらでは２月も季節の楽しいイベント等を企画しています。是非、おこしください。

１月の活動報告

バレー大会



１月１９日、松山市にて精神障がい者バレーボール競技が行われました。試合前には円陣を組んで「いくぞー！」「おー！」と大きな声を掛け合いました。

試合は緊張からか苦しい立ち上がり。途中サービスエースにて連続得点を奪うなど善戦をしましたが敗退してしまい、結果は準優勝。

試合の中で仲間とボールを繋ぐ大切さを知ることができました。







レクバレー



大会に向けての最終調整練習を終えきました。オレンジスターズのユニフォームを試着し、試合に向けての意気込みは十分！！



一緒にバレーを楽しみたい方、大募集中です



卓球

新しいメンバーさんが２人も参加いただきました。２名とも学生時代は元卓球部で腕を鳴らしたとか・・・。卓球活動も今後のパワーアップが楽しみです☺



語ろう会　～年越しうどん～

メンバーさんの希望で、年越しそばではなく「年越しうどん」を作りました。もちろん、海老天ものせています。お稲荷さんもつけたのでボリューム満点。

今年１年を振り返りながら、美味しくいただきました。来年もメンバーさんの作りたい料理を作っていきましょう。







カフェ気分　～和風パフェ～









和風パフェって何が入ってるかな？

白玉団子に抹茶ゼリー、パフェと言えばコーンフレークにみかんなど様々な材料が出そろったとこで、いざ盛り付け！これが難しい。参加者それぞれに考えながら、自分だけのパフェを作りました。食べた後は、皆さんそろって「おいしい」頂きました。





~~初もうで~~⇒ゲーム大会

神社へ初もうで！…の予定でしたが、コロナウイルスの感染状況から急遽ゲーム大会へ変更。普段スポーツが苦手なメンバーさんが大活躍。自分が得意なもので楽しめる活動を今後も続けていきたいです。







ピアカウンセリング

今月のピアカウンセリングはピアサポーターの方に参加していただきました。自身の体験や周囲への思いをメンバーさんに語っていただき、スタッフ自身もとても勉強になりました。悩みや困ったことを相談してみたい方、その思いを打ち明けてみませんか。







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２月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 くじら de 映画	4
5★ AM レクバレー PM ピア	6 PM はまかぜさん	7	8	9	10	11
12 クッキング PM メンバーMT	13	14 ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝﾃﾞｰ	15★ 地活に来たら何か いいことあるかも！？	16	17	18
19★ AM 卓球活動 PM カラオケ	20	21	22 語ろう会	23 カフェ気分	24 くじら de 映画	25
26 おでかけ スポ活	27	28				

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。

創作活動

今月も休日等を利用して、手芸を楽しみに来所されました。「なに作ろ～」とお店で材料を買って持参されることも☺　また今回はご自身の物だけでなく地活の備品も作ってくれました。来所された際は探してみてくださいね！








地活の facebook

＜レクバレー＞
日時：２月５日（日）９時半～11 時半
場所：元双岩中学校体育館
準備：タオル、上履き、飲み物など。
※送迎が必要な方は地活に９時集合



＜ピア・カウンセリング＞
日　時：２月５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）
☆ピアカウンセラーに来ていただきます。
みんなで語りましょう。☆

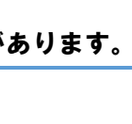
＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：２月６日（月）15 時半～17 時
場所：地域活動支援センターくじら
※途中からの参加もＯＫ。たくさん話して
楽しい時間を共有しましょう。

＜メンバーMT＞
日時：２月１２日（日）13 時半～15 時
内容：令和５年の活動計画
定員：８名まで
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜卓球活動＞
日時：２月１９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。



＜くじら　de　カフェ気分＞
日　時：２月２３日（祝・木）　13 時～16 時
参加費：２００円
定　員：５名
内　容：リンゴのコンポート



＜くじら　de　お昼ご飯＞
日　時：２月　１５日（水）　11 時～13 時
５、１９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　クッキング＞
日　時：２月１２日（日）　１１時～
参加費：１００円
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。

＜くじら　de　おでかけ
スポ活　～ラン＆ウォーク～＞
日　時：２月２６日（日）　９時～１５時頃
行　先：丸山運動公園・事業所見学（宇和島）
参加費：公園利用料１００円と昼食代、
タオル、飲み物など。
定　員：８人



＜語ろう会：チーズ in ハンバーグ＞
日　時：２月２２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。



＜カラオケ♪＞
日時：２月１９日（日）14 時～16 時
場所：地域活動支援センターくじら
準備：飲み物など
※カラオケの機械を借りて、地活で
行います。



＜くじら　de　映画鑑賞＞
○　ドラゴンボール
日時：２月　３日　～　８日
○　トップガン　マーヴェリック
日時：２月　２２日　～　２７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）