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

2023.3 月
第 262 号

少しずつ暖かさと花粉の飛散を感じる今日この頃、外に出かける機会も増えてきたのではないでしょうか。今年の３月は例年よりも暖かくなるそうです。桜の開花も気温と共に一気に進むのでは？と予想されています。３月は景色の彩も美しく、何だかウキウキしてしまいますね。
ただ、３月は例年、交通事故の多い月になっています。気持ちの高揚や年度末の忙しさ、加えて花粉症での集中力の欠如が原因と言われます。気持ちに余裕をもって行動し、安全に季節の行事などに参加しましょう。センターでのイベントも開催します。是非、ご参加ください。

2月の活動報告

カラオケ



デイケア３階でカラオケの機械を借りて地活ｄｅカラオケをしました。
懐かしい曲から最近の曲まで、ラインナップは幅広いものでした。なぜか、最後の方はジャニーズシリーズが続き、ついローラースケートをはいて踊りたくなりそうでした♬　みんなの前で歌うことに、緊張しないという人や歌う曲を事前に準備されている方など…　楽しくストレス発散をして過ごしました。









クッキング　～お弁当～



前回好評だったお弁当作り。
今回もお弁当箱に入らないくらい、たくさんの種類を詰め込んだお弁当が完成しました。それぞれの得意料理も披露してもらい、入らなかったおにぎりとサンドイッチは急遽お皿に盛り付ける事に！お腹いっぱいになりました。











語ろう会　～チーズinハンバーグ～











メンバーさんからのご希望で今月は「チーズｉｎハンバーグ」を作りました。
全て手作りなので材料も一から準備していきます。玉ねぎが目に染みても涙を堪えて刻みました。刻んだ材料をお肉に入れてコネコネ。バターを溶かしたホットプレートで焼き上げると事業所内に香ばしい匂いが充満😋
中からチーズがトロリと溶け出し、肉汁の旨味も相まって、とても美味しく頂きました。優勝です。

卓球



トーナメント形式にて試合。５点差がついたら利き手と反対の手でラケットを持つと言うルールを採用。面白プレー連発でした。
懐かしの音楽を聴きながら、白熱した試合が繰り広げられました。



レクバレー

今月はいつもと違う旧双岩中学校の体育館をお借りして活動しました。先月の大会をきっかけに新しい仲間も参加いただきました。大会の振り返りも行い、今後の練習内容についてもメンバー同士で相談。
次回大会に向けて少しずつ各人課題に取り組んでいきます🏐





ピアカウンセリング

今月のピアカウンセリングもピアサポーターさんに参加していただきました。
今回は「余暇」についての話で盛り上がりました。ピアサポーターさんご自身も趣味を楽しまれており、気持ちをリフレッシュさせることが毎日を過ごす大事なことだと教えて頂きました。

地活の facebook



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３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 くじら de 映画
5★ AM レクバレー PM ピア	6	7	8	9	10	11
12 AM クッキング PM メンバーMT	13 PM はまかぜさん	14 ホワイトデー	15★	16	17	18
19 AM 卓球活動 PM 閉所	20	21★ PM カフェ	22 語ろう会	23	24 くじら de 映画	25
26 おでかけ お花見	27	28	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。

創作活動





今月の手芸部！
羊毛フェルトに裁縫！クマやモルモットなどのかわいいブローチからエプロン、バックなどの実用品の製作など、メンバーさんの腕がどんどん上がっています。また、支援員へのシューズ袋も作っていただきました。
皆さん、手芸部に入部して色々なもの作りませんか？





※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）

＜レクバレー＞
日時：３月５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。
※送迎が必要な方は地活に９時集合



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：３月１３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。

＜卓球活動＞
日時：３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 お昼ご飯＞
日　時：３月　１５日　　11 時～13 時
　　５、２１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 おでかけ （お花見）＞
日　時：３月２６日（日）　９時～１５時頃
行　先：宇和運動公園
参加費：昼食代 350 円、飲み物など。
定　員：８人（車を持っていない方）



＜ピア・カウンセリング＞
日　時：３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。☆

＜メンバーMT＞
日時：３月１２日（日）13 時半～15 時
内容：令和４年度の振り返りと
令和５年度の活動計画
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 カフェ気分＞
日　時：３月２１日（祝・火）　13 時～16 時
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル
定　員：５名
内　容：ぼたもちを作りましょう。

＜くじら de クッキング＞
日　時：３月１２日（日）　１０時～
参加費：１００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル
内　容：みじん切りを究めよう！～たこやき～
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：カレー＞
日　時：３月２２日（水）10 時～
参加費：４００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル
対　象：一人暮らしをされている方、考えている方。



パラスポ記録会　参加者募集！！
地域活動支援センターくじらを通して記録会に参加を申し込まれる方は３月１５日までにご連絡ください。
◎開催期日：令和５年５月２８日（日）
◎参加種目：陸上競技、卓球、フライングディスク

＜くじら de 映画鑑賞＞
○　レミーのおいしいレストラン
日時：３月　　３日　～　　８日
○　コンフィデンスマンＪＰ
日時：３月　２１日　～　２６日
※レンタル状況により内容の変更があります。