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

2023.4 月
第 263 号

４月は桜だけでなく、足元にも色とりどりの野花が咲き始める春の明るさを感じる季節ですね。コロナも少し落ち着いてきましたが、お花見は楽しまれたでしょうか？
先日、日本中が盛り上がった WBC では侍ジャパンが世界一の栄光を手に入れました。最後の 1 球まで手に汗握る展開でしたね。その中でも注目はやはり大谷選手。その大谷選手を支えたのは「寝るチカラ」だとか。彼は 21 時から 7 時まで寝るそうです。大谷選手ほど寝る必要はないのですが、8 時間程度の睡眠は必要だそうです。しっかり寝て元気に新年度をスタートしましょう。

3月の活動報告



クッキング　～たこ焼き～



メンバーミーティングで希望が多かった『たこ焼き』に挑戦！
みんなでキャベツのみじん切りを極めて、たこ焼きを作りました。タコの代わりにちくわやウインナー、チーズを入れた後は、生地とにらめっこ。
焼けたかな？と竹串でクルクルしながら焼き加減を確認。「たこ焼きと言えばこれこれ！」と言いなが夢中でまわして丸くなるように整形して完成。
始めて包丁を握る方もいたり、みんなで協力して作る事ができました。









カフェ気分（3月）　～ぼたもち～





春のお彼岸に咲く牡丹にちなみ、ぼたもちを作りました。
ぼたもちを作るのが初めてという方がほとんどでしたが、粒加減や包み方をメンバーさん同士で確認。包む工程ではあんこの柔らかさに悪戦苦闘しながらも何とか小判型に！最後は、きなこでまぶして完成！美味しく頂きました。



おでかけ　スポ活



今回のおでかけはスポ活と合体！メンバーミーティングで「公園などで運動もいいよね」とお話があったのでやってみました。
宇和島市の陸上競技場を借りてウォーキング＆ランニング。そして後半はパラスポ大会に向けてのフライングディスクの練習もしました。
すごい方は４００ｍを６周もランニングしましたよ！みんな思い思いに体を動かしました。
午後は宇和島のＢ型作業所「久遠チョコ」さんを見学。サビ管さんから丁寧にお話をいただきました。試食で頂いたチョコもおいしくて、追加でお土産やアイスも買わせていただきました。











レクバレー

今回は少しハードにフットワークのトレーニング。ボールの下に入ってレシーブできるように練習しました。とにかく基礎！基礎を磨き上げます。
５ 月に大会が開催されるそうです。次は１点でも多く取れる様､練習します。





卓球

パラスポ大会も近づいてきたこともあり、今回も多くの方に参加をいただきました。
今回もトーナメント方式で試合もしました。
ここ２か月は２連覇していた方がいたのですが、今月はノーシードから勝ち上がり、優勝されました。
４月は月２回の練習予定です。しっかりと練習して大会に臨みましょう。





カフェ気分（2月）　～りんごのコンポート～

メンバーさんがご家族に教えてもらったというコンポート。今回はその作り方を今度は私たちに教えて頂きました。コンポートの作り方を通して、人から人へ知恵や技術を伝えることの大切さを教えて頂きました。









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４月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 AM 卓球活動	3	4	5	6	7 くじら de 映画	8
9★ AM レクバレー PM ピア	10	11	12★	13	14	15
16 AM 卓球活動 PM 手話	17 PM はまかぜさん	18	19	20	21 くじら de 映画	22
23★ AM レクバレー PM カフェ	24	25	26 語ろう会	27	28	29 おでかけ
30 AM クッキング PM メンバーMT	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、中止があります。ご了承ください。					

色付き(青)の日は、センターが閉所の日です。
クリーム色の日は、創作活動の日です。

※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。

令和5年度から創作活動が変わります！

≪内容≫
月曜日：お菓子作り
水曜日：手芸・お菓子作り
金曜日：手芸
※　材料代をいただきます。

≪時間≫
10：00～11：00
15：30～16：30
※それ以外の曜日や時間でも、ご希望のある場合はご相談ください。

3月の活動



＜レクバレー＞
月日・場所：４月９日（日）旧双岩中学校体育館
２３日（日）神山小学校体育館
時間：９時半～11 時半
準備：タオル、上履き、飲み物など。



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：４月１７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・フライングディスク＞
日時：４月　２日（日）10 時～12 時
１６日（日）10 時～12 時
場所：旧双岩中学校　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３０分集合



＜くじら　de　お昼ご飯＞
日　時：４月　１２日　11 時～13 時
９、２３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＞
日　時：４月２９日（土・祝）　１０時～１５時頃
行　先：れんげまつり
参加費：飲食代、飲み物、帽子など。
定　員：８人（車を持っていない方）



＜手話＞
日　時：４月１６日（日）　１４時～１５時頃
場　所：地域活動支援センターくじら
※　手話講師を招いて、手話を教えてもらいましょう。

＜ピア・カウンセリング＞
日　時：４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）
☆ピアサポータ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：４月３０日（日）13 時半～15 時
内容：３月の振り返りと５、６月の活動計画
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：４月２３日（日）　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：アップルパイを作りましょう。

＜くじら　de　クッキング＞
日　時：４月３０日（日）　１０時～
参加費：１００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル
内　容：火加減を知ろう！～チャーハン～
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：ぎょうざ＞
日　時：４月２６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。



＜くじら　de　映画鑑賞＞
〇クレヨンしんちゃん～ののけニンジャ珍風伝～
日時：４月　７日　～　１２日
〇耳をすませば
日時：４月２１日　～　２６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）