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

2023.5月
第264号

今年の春は日中、汗ばむほどの暑さとなりました。「まだ4月だから」といって油断していると、実はこの時期が一番紫外線が強いそうで、あっという間に日焼けをしてしまいます。今年は特に日焼け止めなどでしっかりとした対策が必要になりそうです。

5月と言えば「ゴールデンウィーク」。皆さんはどのように過ごされますか？コロナで随分とGWの過ごし方は変わってきたかと思います。この5月からはコロナの規制も緩和されそうですが、まだまだ油断はできません。感染対策をしながら素敵な連休をお過ごしください。

4月の活動報告



卓球＆フライングディスク

５月のパラスポ記録会を目指して練習しました。卓球は同じ体育館に八幡浜の卓球協会さんが練習していましたので、サーブの仕方などを参考にさせてもらいました。
フライングディスクは今年、アキュラシーに参加をします。地域のパラスポ指導員の方から道具もお借りして、本番同様の練習が出来ました。
昨年度は悔し涙も見られた同記録会ですが、今年はみんなに好記録が出て、沢山の笑顔が見られることを期待しています。皆さん、応援してください！







語ろう会　～カレー～



参加者の家族様が昔作ってくれたというカレーを再現！
透明になるまで玉ねぎを炒めて、他の野菜と合体！ルーも入れてしっかり煮詰めた後は、隠し味に『チョコレート！』を投入。マイルドな味わいのカレーが出来ました。福神漬けやらっきょうを添えて、美味しくいただきました。





おでかけ

本当はお花見の予定でしたが、前日からの雨がやまずお花見は断念。
午前中は支援センターでゲームをして楽しみました。お昼ご飯は「あい笑」さんのお弁当でお花見気分を少しでも…。徐々に天気が回復し、急遽お昼から大洲市の八幡神社の春祭りに行ってきました。境内では、お神楽が披露されていました。他にもおみくじや餅まきに参加。たくさんの紅白餅をゲットして、ご利益やお土産になりました。
帰りに、大洲五郎の菜の花畑に寄り道。一面黄色いじゅうたんでとてもキレイでした。春を満喫したお出かけになりました。






手話

手話の講師を招いて地活でお勉強。初めての方も経験のある方も、熱心に練習しました。
始めは指文字で自分の名前を自己紹介します。後半は「上を向いて歩こう」の歌に合わせて手話をしました。
いつか、どこかで発表したいね！と意見もあります。皆さんもどうですか？





レクバレー

今月は２回バレーの練習を開催しました。
とにかく今月は基礎！基礎！
サーブを確実にきめる、レシーブをセッターに返すを目標に、少しハードに練習をしました。サーブが上手くなってきた人やトスを頑張りたいと思えた人も。
７月には練習試合を予定しています。対戦してくれるチームを募集しています。いつでもご連絡ください。




カフェ気分　～アップルパイ～



今月はアップルパイ作りに挑戦。前回のコンポート作りの経験を活かしてリンゴを煮詰めます。
初めての人にも経験者が優しく教えてくれます。出来上がりは、某お菓子屋さんのアップルパイのような出来上がりです！






地域活動支援センターくじら５月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 もちつき	4	5	6
7 AM レクバレー PM ピア	8 PM はまかぜさん	9	10	11	12 くじら de 映画	13
14★ AM 卓球活動 PM カフェ	15	16	17★	18	19 くじら de 映画	20
21★ AM 卓球活動 PM メンバーMT	22	23	24 語ろう会	25	26	27
28 パラスポ	29	30	31			

色付き（青）の日は、センターが閉所。
クリーム色の日は、創作活動の日。

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。

※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。

創作活動

今月も下記の通り実施します。
≪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。








手芸はちくちく刺繍や羊毛フェルトに、コツコツ取り組みました。
お菓子作りは、パイシートやゼラチンを使ったものを😊
作りながらのおしゃべりも楽しく、出来た時の達成感はひとしおです。
みんなからの「おいしい」の一声が次への頑張りにつながっています。

＜レクバレー＞

月日：５月７日（日）
場所：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。

＜ピア・カウンセリング＞
日　時：５月７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。☆

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日時：５月　８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：５月２１日（日）13 時半～15 時
内容：４、５月の振り返りと６、７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！

＜卓球活動・フライングディスク＞

日時：５月１４日（日）10 時～12 時
２１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　カフェ気分＞
日　時：５月１４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：フルーツサンド


＜くじら　de　お昼ご飯＞
日　時：５月　１７日　11 時～13 時
１４、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。

＜語ろう会：お好み焼き＞

日　時：５月２４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。

＜もちつきのお手伝い＞
日　時：５月　３日（水・祝）９時～12 時
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
定　員：５名
※めだかミニスクールの活動のお手伝いをします。一緒につきたてのおもちを食べましょう！

＜くじら　de　映画鑑賞＞
〇99.9　刑事専門弁護士　The　Movie
日時：５月１２日　～　１７日
〇宇宙戦艦ヤマト
日時：５月１９日　～　２４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）



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