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

2023.6 月
第 265 号

ここ数年、私たちの生活を大きく変化させてきたコロナウイルス。５月は５類引き下げと対策もやや緩和化され、少しずつですが元の生活に戻ろうかとしています。それでも、もうしばらくは感染対策への意識は高く持っていたいものです。

そろそろ梅雨を迎えそうです。６月は衣替えの季節と言われています。今年は４月から暑い日が多かったので、もうすまされている人もいらっしゃるかもしれませんね。最近はさらさらとした素材の衣類も多く販売されていますので、上手く利用しながらじめじめした季節を乗り切りましょう。

5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！







おもちつき

元気にすくすくと育ってほしいので・・・。
子どもの日にちなんで、地活で餅つきをやっちゃいました。
めだかミニスクールさんの協力もあり、沢山のご家族にご参加いただきました。
地活のメンバーさんもボランティアで参加です。
美味しくな～れ、と願いながら、力強くつき上げました。
後半は保護者様の交流会が開催されたので、地活メンバーで児童さんに対してゲーム大会をさせてもらいました。
司会や景品を渡す係など、自分の担当をしっかりとこなしました。
お餅をいくつ食べたかは…秘密にしておきます。







おでかけ

晴れていたられんげまつりに行く予定でしたが、雨はやまず…朝は switch で楽しく身体を動かした後は、午後からある野菜を使ったパウンドケーキを作りました。思った以上に野菜の味は全然しなくて美味しいと好評でした。
ある野菜とは…にんじんでした🥕






カフェ気分　～フルーツサンド～

旬の果物を楽しもう！！🍓🥝🍌
という訳で、今月は季節のフルーツを使ったフルーツサンドを作ることになりました。
イチゴ、バナナ、キウイをパンの上にこれでもかと乗せていきます。サンドを作る際に余ったパンの耳もラスクにしました。
しっとりのフルーツサンドとサクサクのラスクは相性バッチリ☺






レクバレー



今月もレシーブ、トス、サーブと個人スキルアップに向けた練習が中心です。
最近は個人スキルの練習が続いている成果か、トスやレシーブを正確に相手へ返球することができるようになってきました。個人のスキルアップがチームのレベルアップに繋がっていると実感した練習でした🏐




クッキング　～チャーハン～



回を重ねるごとに包丁さばきが上達してきたメンバーさん。今度は火加減を練習しようということで、チャーハン作りに挑戦しました。お互いに「次はこれ！」と声を掛け合い、協力しながら、自分の分は自分で調理！「見るのとやるのでは全然違う。」と、パラパラに仕上がったチャーハンに心もお腹も大満足でした。






地域活動支援センターくじら６月予定表

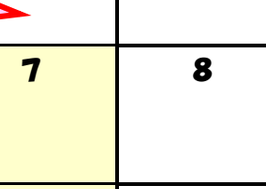
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 AM レクバレー PM カフェ	5 PM はまかぜさん	6	7	8	9	10
11★ AM ゲーム大会 PM スポ活	12	13	14★	15	16	17
18	19	20	21	22	23 くじら de 映画	24 公民館祭り 準備
25 神山公民館祭り PMくじら de おでかけ	26	27	28 語ろう会	29	30	

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




お祭りに出品する作品作りやお菓子の試作に励んでいます！使い慣れない道具類も日々の練習の成果でコツを掴み、使いこなせるように😊
他のメンバーさん達から「おいしい」という試食の感想を聞くと、うれしくて次もがんばろうとはげみになっています。

✿今月のイラスト✿



＜レクバレー＞



月　日：６月　４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。

＜「はまかぜさん」がくる～＞

日時：６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。

＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：６月１１日（日）　11 時半～13 時
１４日（水）　11 時～13 時
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。

＜神山公民館祭り　前日準備＞



日　時：６月２４日（土）９時～１４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：４名
※　出品するお菓子などを作ります。

＜神山公民館祭り＞

日　時：６月２５日（日）９時～１４時
準　備：タオル、飲み物、帽子など
定　員：５名
※お祭りの出店販売をいっしょにします。

＜くじら　de　おでかけ＞

日　時：６月２５日（日）13 時 30 分～16 時
内　容：大洲へお買い物
定　員：５名（車を持っていない方）
※暑くなってきたので、夏物を購入に！

＜くじら　de　カフェ気分＞

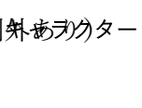
日　時：６月　４日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル　など
定　員：５名
内　容：わらびもち

＜ゲーム大会＞

日時：６月１１日（日）９時半～１１時
場所：地域活動支援センターくじら
※Nintendo Switch　を使って
ゲーム大会を行います。

＜スポ活：ボーリング＞

日　時：６月１１日（日）１４時～１６時
場　所：保内ボウル
参加費：650 円（ゲーム代 350 円・くつ代 300 円）
準　備：タオル、飲み物など。
定　員：６名
※送迎の必要な方は、１３時３０分地活に集合



＜語ろう会：とろとろオムライス＞

日　時：６月２８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＞

〇映画　暗殺教室　ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ・ｴﾃﾞｨｼｮﾝ
日時：６月　９日　～　１４日
〇劇場版　名探偵コナン
日時：６月２３日　～　２８日
※レンタル状況により内容の変更があります。

地活の facebook



※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（～部例外あり）