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

2023.7月
第266号

少し早起きの台風がやってきたり、梅雨時期らしいジメジメとした気候の６月でした。体調を崩しやすい時期で、風邪やインフルエンザに罹った方も多かったよう。皆様、お元気にされていますか？

昨年の７月の出来事と言えば、車椅子テニスの国枝慎吾選手がウインブルドン選手権を初優勝され、男子選手初の「生涯ゴールデンスラム」を達成したことを思い出します。現在、センターではパラスポーツにも力を入れて練習をしています。先日の愛媛パラスポ記録会でも、センター登録で出場した選手が、それぞれに活躍しました。体を動かす楽しさを皆さんと共有できればと思います。

6月の活動報告

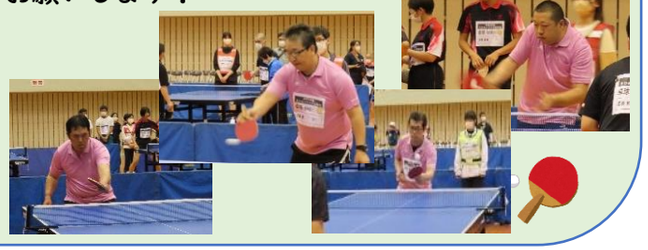
パラスポ記録会



愛媛県総合陸上競技場で行われたパラスポ記録会に参加してきました。くじら選手団は昨年同様のサクラカラーを身にまとい、卓球、フライングディスクに参加です。練習通りに力を発揮できた人、そうでない人。相手の実力に更なる練習の必要性を感じた人。それぞれに有意義な大会参加になりました。他のメンバーが競技に参加している時には声援を送り、一体感を感じました。今回、参加したメンバーの中から１名が愛媛県選抜で１０月の全国大会にも参加します。皆さん、どうぞ応援のほど、よろしくお願いします！







語ろう会 ～お好み焼き～

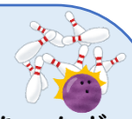
先月に行えなかった広島風お好み焼き作り。
広島風にはソバが入ります。焼き具合など、皆で声かけながら、おいしく仕上げていきます。
ソバも入っているので、思ったよりもお腹が膨れました。
キャベツもたっぷりで、栄養満点！家庭でも作ってみたいものです。







スポ活～ボーリング～



メンバーミーティングで提案があったボウリングに行ってきました。２人１組のペアで２ゲームマッチを行いました。
久しぶりの人も多かったのですが、後半は感も取り戻してスペアやストライクも。
車椅子の参加も OK。上手くいったら皆でハイタッチしましょう。





ゲーム大会

絶対に負けられない、戦いがそこにある…
ニンテンドースイッチとスタッフが考えたゲームを行いました。
ババ抜きでは「覇気」を全身から出すくらい、カードを見つめる一幕も。皆でワイワイ楽しめました。



カフェ気分 ～わらびもち～

暑くなってきたので、冷たいおやつも作ってみたい！とのことで、どこでも手に入る片栗粉で“わらび餅”を作りました。加熱しながら練っていく作業はなかなかの力仕事！一口大にまとめるのもネバネバして悪戦苦闘✿できたお餅は、まずフルーツみつ豆でさっぱりと！その後きなこ＋黒蜜で味変！もっちり、ひんやり美味しく頂きました。



❀動物園❀

パラスポ記録会からの流れで、とべ動物園も行ってきました。
なかなか動物園には行く機会もないので、童心に帰ってみんなで楽しめました。
それにしても、皆さん元気です。スポーツした後に２時間ほど歩きましたよ。ココロもカラダも、いつまでも元気でいたいものですね。





レクバレー



今回は急遽のお休みもあり、少人数でしたがサーブやレシーブの基礎を重点的に練習しました。来年の１月には県のレクバレー大会が開催されますので、前回できなかったことが少しでも出来るように、皆で練習をしていきましょう。

地域活動支援センターくじら７月予定表

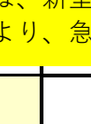
日	月	火	水	木	金	土
						1
2★ AM レクバレー PM ピア	3	4	5	6	7 PM はまかぜさん	8
9 くじら de おでかけ	10	11	12★	13	14	15
16 AM 卓球活動 PM 創作	17 クッキング	18	19	20	21 くじら de 映画	22
23 AM スポ活 PM カフェ	24	25	26 語ろう会	27	28	29
30★ AM ボランティア PM カラオケ	31					

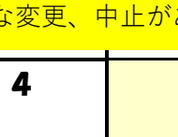
各活動につきましては、新型コロナウィルス、インフルエンザ等の感染症、台風等気象情報等により、急な変更、中止があります。ご了承ください。

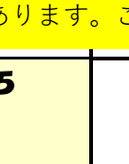
色付き（青）の日は、センターが閉所。
クリーム色の日は、創作活動の日。

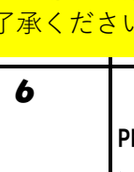
※平日、支援センターを利用されたい方で、交通の便でお悩みの方は一度、ご相談ください。
※直近、３か月以上支援センターの利用がない方は、連絡時に相談してください。

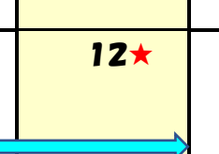
創作活動

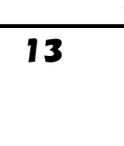




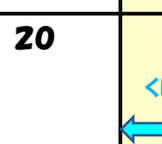












今月は日曜日にも行います。
日　時：７月１６日（日）１３時３０分～
内　容：風鈴作り・映画鑑賞
場　所：地域活動支援センターくじら
※センターのため、他のメンバーさんのために作ることが増えてきました。
「ありがとう」の言葉と笑顔で、次の創作意欲がどんどん湧いてきてきます♫

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

※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＞



月　日：７月　２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：７月　７日（金）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：７月２、３０日（日）　11 時半～13 時
　　１２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。

＜くじら　de　クッキング＞



日　時：７月１７日（月・祝）１１時～
内　容：おにぎりとお味噌汁
参加費：１００円
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

＜ピア・カウンセリング＞

日　時：７月　２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）
　　☆みんなでゆっくり語りましょう☆

＜くじら　de　おでかけ＞

日　時：７月　９日（日）９時～１５時頃
内　容：虹の森公園　おさかな館
準　備：入館料 450 円、昼食代、飲み物、
　　障がい者手帳（お持ちの方）など
定　員：８名（車を持っていない方）

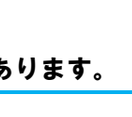


＜くじら　de　カフェ気分＞

日　時：７月２３日（日）　13 時 30 分～16 時
内　容：パンナコッタ
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル　など
定　員：５名

＜卓球＆バドミントン活動＞

日　時：７月１６日（日）10 時～12 時
場　所：旧双岩中学校　体育館　OR　スポセン
準　備：タオル、上履き、飲み物など。
※送迎の必要な方は地活に
　９時３０分集合



＜スポ活：パラスポーツ＞

日　時：７月２３日（日）１０時～１２時
内　容：ボッチャ、モルックなど
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：タオル、飲み物など。

＜語ろう会：からあげ＞



日　時：７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＞

〇七人の秘書　THE　MOVIE
日時：７月　９日　～　１４日
〇ワンピース　フィルムレッド
日時：７月２３日　～　２８日
※レンタル状況により内容の変更があります。

＜カラオケ＞



日　時：７月３０日（日）１３時３０分～
場　所：カラオケＢＯＸ
準　備：カラオケ代
※　感染状況などにより、場所を変更することがあります。