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

2023.8 月
第 267 号

今年は７月から猛暑が続いており、熱中症のニュースも連日報告されています。熱中症というと日差しの強い屋外での活動時に起こるイメージが強いのではないでしょうか？実は熱中症の３～４割が室内で発生していると報告されています。特に６５歳を超えると５割が室内での発生ということです。夜間など知らず知らずのうちに脱水が進んで熱中症になることも・・・

電気代が高騰しており、節約のためにエアコンを使わない人もちらほらと。一昔前にテレビ CM で人気だった「もったいないお化け」も今は許してくれるのでは？まずは健康第一でいきましょう。

7月の活動報告

おでかけ　～おさかな館～



今月のお出かけは、寄り道をしながら、松野町のおさかな館まで行ってきました。「なんなんマルシェ」の催しに参加した後は、「NPO 法人ひだまり工房」さんで、サンドイッチや日替わりランチなど思い思いのメニューを注文して美味しく頂きました。「おさかな館」ではカワウソに癒され、ペンギンの背中を撫でる事ができるふれあいイベントにも参加できました。盛りだくさんのお出かけで皆さん笑顔が絶えない１日になりました。









語ろう会　～とろとろオムライス～



6 月お誕生日の方へ、お祝いのケーキ作りから始まった語ろう会、スポンジの間や上にフルーツがたくさん入ったケーキに仕上がりました。とろとろオムライスは火加減やフライパンの傾き加減も必要で中々思うようなとろとろさにはならずリベンジしたいメニューとなりました。コンソメを入れて炊いたチキンライスは、風味がとっても美味しかったです。







卓球＆バドミントン活動

久しぶりの卓球＆バトミントン活動。

バトミントンはシャトルを追ってコート内を右へ左へ、行ったり来たりと縦横無尽に走り回ります。卓球のメンバーさんは来年の愛媛パラスポ記録会に向けて今からやる気全開。フライングディスクも時間の合間を縫って練習することができました。







クッキング　～おにぎり～

メンバーミーティングで提案を頂いたので早速挑戦。中に入れる具材は全部で６種類。好きな具材を選んでおにぎりの中に入れて、三角やまるなどお好みの形に握っていきます。焼きおにぎりも作りました。

出来立てのご飯で握るおにぎり、愛情込めて握るおにぎりは何個でも食べれそうでした。





神山公民館祭り

地域活動支援センターくじらのある神山地区の公民館より出店依頼をいただきましたので参加してきました！

この日のために手工芸部、お菓子つくり部が一生懸命に商品を作りました。当日は有志でボランティアが集まり、接客を体験しました。

他の参加機関の出店も楽しく、またおいしいものばかりで楽しい１日を過ごしました。

是非、来年も参加したいですね。








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８月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 クッキング	7 PM はまかぜさん	8	9 PM 閉所	10	11 そうめん流し	12
13★ AM スポ活 PM カフェ	14	15	16★	17	18 くじら de 映画	19
20★ AM レクバレー PMメンバーミーティング	21	22	23 語ろう会	24	25	26
27 くじら de おでかけ	28	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

今月はみんなで集まって作る機会を設けました。思い思いに描いた風鈴は色とりどりで、音色がとても涼やかでした。
平日も文化祭などにむけて、コツコツと創作しています。










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（一部例外あり）

＜レクバレー＞



月　日：８月２０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：８月　７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：８月１３、２０日（日）　11 時半～13 時
　　１６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：８月　６日（日）１０時～
内　容：山かけそば
参加費：１００～２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
定　員：４名

＜そうめん流しのお手伝い＞

日　時：８月１１日（祝・金）　9 時 30 分～15 時
内　容：そうめん調理のお手伝い
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　など
定　員：５名

＜くじら　de　カフェ＞



日　時：８月１３日（日）13 時 30 分～16 時
内　容：ハロハロ
参加費：２００～３００円
準　備：エプロン、三角巾、タオルなど
定　員：５名

＜くじら　de　映画鑑賞＞

〇レジェンド＆バタフライ
日時：８月１１日　～　１６日
〇かがみの孤城
日時：８月１８日　～　２３日
※レンタル状況により内容の変更があります。

＜語ろう会：エビフライ＞



日　時：８月２３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　おでかけ＞

日　時：８月２７日（日）９時～１５時頃
内　容：ギャラリーしろかわ「かまぼこ板の絵」
準　備：昼食代、飲み物、障がい者手帳など
定　員：８名（車を持っていない方）

＜スポ活＞



日　時：８月１３日（日）１０時～１２時
内　容：ボッチャ
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。

＜メンバーMT＞

日時：８月２０日（日）13 時半～15 時
内容：７月の振り返りと９、１０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！

ｅスポーツクラブ　始めます！

愛媛県より依頼を受けて、地域活動支援センターで初？の「ｅスポーツ活動」を開始します。
毎週火・木曜日の 10 時～、16 時～各１時間で行います。初めての方も是非、ご参加ください。
＜ｅスポーツとは＞テレビゲーム等を対戦スポーツとして取り組む競技です。




かまくん・ぽこちゃん
支援センターくじら
マスコットキャラクター