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

2023.9月
第268号

猛暑が続いていますが、変わらずお元気でお過ごしでしょうか。９月もまだまだ油断できませんので、熱中症等には十分気を付けましょう。
９月１日は全国防災の日です。今年も各地で大雨等の被害がでています。普段では予想できないことも起こるものです。この機会にお家の防災用品の見直しや避難ルートの再確認等を行ってみてはどうでしょうか？「備えあれば患いなし」ですね。

8月の活動報告

そうめん流しのお手伝い



５月の餅つきに続いて、めだかミニスクールさんとの合同行事「そうめん流し」を行いました。地活のメンバーさんには準備から後半のレクリエーションの進行など、運営側で参加していただきました。しっかりと「お・も・て・な・し」の精神で取り組めましたよ。
午後からは自分たちでもそうめんを食べました。今年はもう、そうめんは食べなくていいくらい、沢山食べましたよ。






カフェ



～7月パンナコッタ・8月ハロハロ～

暑くて食欲が落ちがちですが、スイーツは別腹㋮
ハロハロはフィリピンのデザートで「混ぜこぜ」という意味だそうです。
どちらも甘くて冷たくおいしくいただきました。



クッキング　～山かけそば～

暑い夏でもさっぱり食べれて、家でも作れそうなもの・・・かつ栄養もしっかり取りたい！と欲張った結果のメニュー。
長いもの扱い方、温泉卵の作り方等を実践し、「これなら家でもできそう！買わなくてもいい！」と、やる気に満ちたお言葉をいただきました。





カラオケ活動



希望の多かったカラオケ活動がようやく再開できました。笑顔で熱唱！良い気分転換になりました。






ボランティア活動

日頃からお世話になっている神山地域の方々と一緒に川掃除を行いました。ホタルの見ることのできる川を残そうと活動されています。
地域に対して自分たちも出来る事をこれからも続けていきます。



スポ活　～7月パラスポ・8月ボッチャ～



涼しい室内でも楽しめるスポーツ活動を行いました。
９月にはボッチャ大会の審判も地活のメンバーさんが行います。その準備もバッチリです！







レクバレー



トスやレシーブが徐々に正確に相手へ返球できるようになってきました。ここ数ヵ月の基礎練習が段々と形になってきています💪
練習が終わると汗が滝のように。
熱中症に気を付けましょう。




語ろう会　～からあげ～

一人住まいでは、なかなかしない揚げ物。
油はねに気をつけながらがんばって揚げました。付け合わせの「チゲ風みそ汁」もちょうどよい辛さ。
満腹になった後の話も盛り上がりました。





地域活動支援センターくじら９月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3★ AM 卓球活動 PM カフェ	4 PM はまかぜさん	5 Ｅスポーツ	6	7 Ｅスポーツ	8	9
10 AM レクバレー	11	12 Ｅスポーツ	13★	14 Ｅスポーツ	15	16
17★ AM スポ活 PMメンバーミーティング	18 クッキング	19	20	21 Ｅスポーツ	22	23
24 くじら de おでかけ	25	26 Ｅスポーツ	27 語ろう会	28 Ｅスポーツ	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。
映画は開所日いつでもどうぞ！

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



製菓は簡単ドーナツを！
手芸は、ミシンを使っていろんな小物をコツコツ作りました。
１７日のボッチャ大会で出品予定です。
ぜひ、お手に取ってみてください。







愛媛県パラスポーツ協会主催のフライングディスク強化練習が八幡浜スポーツセンターで行われます。日時は９月23日（土）16時～18時の予定です。
地域活動支援センターくじら登録者以外も参加可能です。興味のある方は是非、ご参加ください。

※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）

＜くじら　de　カフェ＞

日　時：９月　３日（日）13時30分～16時
内　容：ドーナツ
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオルなど
定　員：５名

＜「はまかぜさん」がくる～＞

日時：９月　４（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・バドミントン＞



日時：９月　３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

＜レクバレー＞



月　日：９月１０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。

＜くじら　de　クッキング＞



日　時：９月１８日（月・祝）１０時～
内　容：サンドイッチ
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

＜スポ活＞

日　時：９月１７日（日）９時～１２時
内　容：ボッチャ大会へ参加
場　所：八幡浜市民スポーツセンター
準　備：上靴、タオル、飲み物など。
※送迎の必要な方は、８時４０分に地域活動支援センターに集合

＜メンバーMT＞

日時：９月１７日（日）13時半～15時
内容：８月の振り返りと１０、１１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！

＜語ろう会：餡定食＞



日　時：９月２７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：９月２４日（日）７時半～１６時半頃
内　容：第９回　障がい者ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸ競技大会
場　所：ビバ・スポルティア SAIJO
準　備：飲み物、タオルなど
定　員：８名



＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：９月３、１７日（日）　11時半～13時
　　１３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。

音楽に興味のある方、集まれー！

音楽に興味があるけど、一人では…と考えている方。地活くじらでは音楽活動も行っています。ギターやウクレレから、簡単な太鼓、鈴まで。一緒に演奏してみませんか？

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