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

2023.10月
第269号

「暑さ寒さも彼岸まで」とは言いますが、まだまだ日中は暑いですね。夏場の疲れも溜まっている頃です。秋の夜長を楽しみつつ、休息もしっかり取りましょう。

さて、皆さんはどんな秋を楽しまれていますか？食欲の秋・音楽の秋・芸術の秋・スポーツの秋・・・いろいろありますが、10 月の活動はよくばって全部網羅できるような内容を計画しています。ぜひご参加ください。

9月の活動報告

パラスポ体験会＆ボッチャ大会

八幡浜市民スポーツセンターにて行われた、パラスポ体験会＆ボッチャ大会に参加してきました。地活からは２チームが出場。他に出場しているチームは強豪ばかり。昨年、愛媛県大会で優勝している地活のチームですが両チームとも２回戦で敗退。悔し涙を飲む結果に・・・。パラスポ体験会にはフライングディスクやラダーゲッターなどたくさんのパラスポーツが準備されており、メンバーさんはそちらも楽しまれていました。次のボッチャ大会では優勝目指して頑張りましょう!!





卓球＆バトミントン

地活で卓球とバトミントングループに分かれて練習をしました。メンバーさんそれぞれが体調に合わせて参加。
楽しく体を動かす事ができました





おでかけ～ギャラリーしろかわ～

今月のお出かけは、ギャラリーしろかわまで「かまぼこ板の絵」展覧会に行ってきました。一枚のかまぼこ板に細かく書かれているものや、何枚か合わせて書かれているものなど、全国及び海外からの作品約 6000 点近く展示してありました。来月支援センターでも“かまぼこ板に絵付け”を予定しています。




クッキング ～サンドイッチ～

メンバーさんが楽しみにしていたサンドイッチ作り。人数分のサンドイッチを作るとタワー状に高くなりました😊
カットするときは崩れないかドキドキと緊張感がはしりましたが、キレイな断面に「おーっ！」と歓声があがりました。
おいしくいただきました。








カフェ ～ドーナツ～



今回のドーナツは、なんとお豆腐入り！ヘルシードーナツを作ってみました。輪っかの形作りに試行錯誤しながら、沖縄風の丸い形と２種類作りました。
次は、目指せポンデリング！！





レクバレー

バレー大会に向けて、基礎練習はもちろん、ゲーム形式での練習も行いました。ボールが繋がる場面も増えて上達を感じつつも、メンバーさんからは「横になかなか動けなかった」と反省も声も・・・勝利を目指し気持ちが高まっています。






語ろう会 ～エビフライ～

エビの下ごしらえや衣付けに挑戦。タルタルソースも手作り。揚げたてのエビフライは絶品でした。
食後は、生活の中での悩みをお互いに相談。「私はこうしてるよ」等とお互いにアドバイスする場面も・・・
ココロもお腹も満足でした。






地域活動支援センターくじら１０月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 AM レクバレー PM ピア	2	3 Ｅスポーツ	4	5 PM はまかぜさん	6	7
8★ AM 卓球活動 PM 音楽活動	9 AM ゲーム大会 PM カフェ	10 Ｅスポーツ	11	12 Ｅスポーツ	13	14
15 クッキング	16	17 Ｅスポーツ	18★	19 Ｅスポーツ	20	21
22★ AM スポ活 PMメンバーミーティング かまぼこ板	23	24 Ｅスポーツ	25 語ろう会	26	27	28
29 くじら de おでかけ	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。
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　音楽活動





今月の製菓はクッキー🍪
手芸は、ボッチャ大会で販売する為のスマホポーチ等を、頑張って作りました。自分のではなく、他の人に使っていただくものなので、普段より丁寧に・・・そして心を込めて作りました。地活でも販売していますので、お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。
音楽ではウクレレ教室も始めます。興味のある方は連絡してください。




地活の facebook



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

＜くじら　de　カフェ＞
日　時：１０月　９日（月・祝）13 時 30 分～15 時
内　容：さつまいものお饅頭
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：１０月　５日（木）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・フライングディスク＞
日時：１０月　８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：１０月　１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：１０月１５日（日）１０時～
内　容：野菜炒め
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：１０月２２日（日）９時～１２時
内　容：ウォーキング
場　所：市内
準　備：運動靴、タオル、飲み物、帽子など
※　９時に地活に集合してください。



＜メンバーMT＆かまぼこ板の絵づくり＞
日時：１０月２２日（日）13 時半～15 時
内容：９月の振り返りと１１、１２月の活動計画
　　かまぼこ板に絵付け
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜語ろう会：麻婆豆腐＞
日　時：１０月２５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：１０月２９日（日）９～１５時頃
場　所：道の駅　みま
内　容：「かまど DE みま米」体験
定　員：６人（車を持っていない方）
参加費：昼食代（500 円ほど）



＜くじら　de　お昼ご飯＞
日　時：１０月８、２２日（日）12 時～13 時半
　　１８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。

＜ピア・カウンセリング＞
日　時：１０月　１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☆

＜音楽活動＞
日時：１０月　８日（日）13 時半～15 時
内容：いろんな楽器を使って、いっしょに音楽を奏でましょう。（発表会の練習もします）
場所：地域活動支援センターくじら



＜ゲーム大会＆創作＞
日時：１０月　９日（月・祝）10 時～12 時　　場所：地域活動支援センターくじら
内容：テーブルゲーム（トランプ等）で遊んだり。創作活動も行います。



※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）