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

2023.11月
第270号

夏の暑さはどこへやら、随分と過ごしやすくなってまいりました。今年は11月8日が「立冬」となり、暦の上では冬到来です。今年も残り2か月、元気に過ごしていきましょう。

寒くなると恋しくなるのが「鍋料理」。皆さんは何がお好みですか？キムチ鍋や豆乳鍋、中にはトマト鍋なども。ただ、今年は野菜の値段が高騰していて、思いっきり野菜を食べるのにも躊躇してしまいます。体にもお財布にも優しい、新しい鍋料理を考えてみましょうか？

10月の活動報告

おでかけ ～障がい者フライングディスク競技大会～



西条市の地域活動支援センターちゅいりっぷ様よりご招待いただき、ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸ大会に参加しました。スポルティアSAIJOの素晴らしい施設で楽しく交流出来ました。上手くいった人、そうでなかった人もそれぞれですが、チームくじらとして最後まで仲間を応援しました。

パラスポーツに興味のある方は、是非、地域活動支援センターくじらまでご連絡ください。






レクバレー



来年1月に松山市で行われるえひめパラスポ記録会に出場が決定しました！！先月より新しいメンバーさんも増え、練習に気合いが入ります。
まずは目指せ初戦突破！！




クッキング ～野菜炒め～

味付け、野菜の切り方、全部メンバーさんで決めました。今回は、シンプルな塩コショウ味と香味ペース味の2種類の野菜炒めを作りました。切り方は千切りで統一。余った野菜でスープも添えて！！
野菜たっぷりなメニューになりました。
男性陣も頑張って片付けしています😊




卓球活動＆フライングディスク

今月は卓球とFD（ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸ）に分かれて練習です。FDは全国大会に出場される方に追いつけ追い越せで、来年は自分が出場するぞと、皆さん良いモチベーションで練習されています。
卓球は4名の総当たり。熱の入った好ゲームが繰り広げられています！





音楽活動



11月に演奏させていただく機会をいただきましたので、只今絶賛練習中です。パートごとに練習をしていましたが、集合しての練習は今回が初。
70点くらいの出来でしょうか、まだまだ改善しないといけない点もあります。
頑張っていきましょう！



語ろう会 ～鮭定食～

今月は「バランスのよい食事を作りたい」と定食です。
鮭はフライパンで焼く方法を教えてもらいました。きのこスープはきのこが大量過ぎて煮物になるのでは？と不安でしたが、最後はちゃんと汁物になりホッとしました。





ゲーム大会＆避難訓練



ゲーム大会に集まった皆さん・・・避難訓練です。
防災月間として、避難場所までの避難訓練を行いました。
避難場所までは6～10分かかることが分かりました。
皆で防災についても話し合いましたよ。





カフェ ～さつまいものお饅頭～



季節は秋、食欲の秋です。秋はおいしい食べ物が沢山。今回はその中から「サツマイモ」をチョイス。クッキー生地でイモ餡を包みました。これが思った以上の美味しさ。
皆さんも作ってみては？





地域活動支援センターくじら１１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
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！			1	2 Ｅスポーツ	3 PM スポ活	4
5★ AM 卓球活動 PM 音楽活動	6	7 Ｅスポーツ	8	9 Ｅスポーツ	10 PM はまかぜさん	11
12 AM クッキング PM ピア	13	14 Ｅスポーツ	15★	16 Ｅスポーツ	17	18
19★ AM レクバレー PM メンバーMT	20	21 Ｅスポーツ	22 語ろう会 PM 閉所	23 PM パラスポ 体験会	24	25
26 くじら de おでかけ	27	28 Ｅスポーツ	29	30 Ｅスポーツ		

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。

平日も活動してますよ





○製菓作り
　クッキー、パウンドケーキ、チョコパイなど…
○創作活動
　手芸、編み物、羊毛フェルト、プラ板、ビーズなど…
　材料準備しています。
○音楽活動
　ウクレレ教室。楽器がなくても大丈夫。
○Ｅスポーツ
　ぷよぷよ・太鼓の達人など…





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）

＜スポ活＞
日　時：１１月３日（金・祝）13 時半～15 時頃
内　容：ボッチャ
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：運動靴、タオル、飲み物



＜卓球活動・ハドミントン＞
日　時：１１月　５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

＜くじら　de　クッキング＞
日　時：１１月１２日（日）１０時～
内　容：ミートソーススパゲティ
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
簡単な調理を練習していきましょう。



＜ピア・カウンセリング＞
日　時：１１月１２（日）１４時～１６時
参加費：５０円（お菓子代として）
定　員：最大６名
☆みんなでゆっくり語りましょう☆

＜語ろう会：いもたき＞
日　時：１１月２２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：１１月２６日（日）９～１５時頃
場　所：フレスポ大洲　他
内　容：冬物お買いもの
定　員：６人（車を持っていない方）
参加費：昼食代（500 円ほど）



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：１１月１０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。

＜音楽活動＞
月　日：１１月５日（日）
内　容：合奏
場　所：地域活動支援センターくじら
時　間：１３時半～１５時



＜レクバレー＞
月　日：１１月１９日（日）
内　容：マンダリンパイレーツの選手と試合
場　所：八幡浜市民スポーツセンター
時　間：９時半～１２時
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時集合



＜メンバーMT＞
日　時：１１月１９日（日）13 時半～15 時
内　容：１０月の振り返りと
　　１２、１月の活動計画
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜くじら　de　お昼ご飯＞
日　時：１１月５、１９日（日）12 時～13 時半
　　１５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。



＜パラスポ体験会＞
日時：１１月２３日（木・祝）８時半～１６時半
内容：えひめパラスポーツフェスティバル
場所：愛媛総合運動公園
定員：最大６名
※　地活に８時集合
※　要申込　１１月８日（水）〆切