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

2023.12月
第271号

あっという間に今年も最後の月となりました。皆さんにとってこの一年はどのような年になったでしょうか？今年は全国障がい者スポーツ大会に参加されたメンバーが見事、金メダルを獲得し、素晴らしい感動をいただきました。その他、音楽やボランティア活動、ｅスポーツなど新しい出会いや取り組みも行えて、センターにとっても良い１年となりました。来年も皆さんからのご意見をいただき、楽しく活動を運営していきます。来年も一緒に目標をもって取り組んでいきましょう。

11月の活動報告

語ろう会 ～麻婆豆腐～

今月の語ろう会は麻婆豆腐。メンバーさん達も野菜を切るのは徐々に慣れてきましたが、豆腐は手で押さえると崩れてしまいます。力を入れ過ぎずソーっと包丁を使う練習になりました。食べるとちょっと辛みが効いて食べると体も温まります。とても美味でした。

この日はメンバーさんが全国大会に出場する前日でしたので、皆でエールを送ると共に来年自身が挑戦するパラスポの協議について話し合いました。





クッキング～ミートソーススパゲティ～

今回のクッキングはミートソースから手作り。人参たっぷりのミートソースができました。ミートソース作りに夢中で、メンバーさんの声掛けで急いで麺を茹でました。仕上げに粉チーズをかけて、お店に負けないパスタができました



音楽活動



ついに「くじらバンド」の初お披露目。宇和特別支援学校で手作り楽器の捜索を行い、一緒に演奏を楽しみました。クリスマスソングと「夢をかなえてドラえもん」を演奏しました。これからも活動していきます。出演依頼があれば、是非お知らせください。



卓球活動＆バドミントン



今月は卓球とバトミントンに分かれて体を動かしました。バトミントンは思ったよりもハードに動くスポーツですね。５分もやっていると息が上がります。卓球もゲーム形式も行われ、白熱した練習になりました。




おでかけ ～かまど de みま米～

新米の季節といえば・・・毎年恒例のアレです。羽釜で炊いたご飯を青空の下で食べるのは格別。

食後はコスモス畑をお散歩しました。鮮やかな花に囲まれて足取り軽やかに散策できました。





スポ活 ～10月 ウォーキング～

秋が徐々に深まる 10 月。運動の秋ということで宇和町内をウォーキング🚶

稲刈りが終わった畑を横目に宇和運動公園へ向けて約６㎞を完歩しました。

秋晴れの下、皆で食べるお弁当は最高でした。





スポ活 ～11月 ボッチャ～



９月のボッチャ大会では地活くじらチームは２チームとも決勝へ行けず・・・。改めて練習の必要性を感じています。今回はまず、ボッチャを狙ったところに投げる基礎練習を行いました。新メンバーもメキメキと力をつけています。１２月の大会では前回同様、優勝目指して頑張ります！



地域活動支援センターくじら１２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
3 ボッチャ大会	4	5 Ｅスポーツ	6 PM　はまかぜさん	7 Ｅスポーツ	8	9
10★ AM レクバレー PM ピア	11	12 Ｅスポーツ	13★	14 Ｅスポーツ	15	16
17 AM　クッキング PM　卓球活動	18	19 Ｅスポーツ	20	21 Ｅスポーツ	22	23
24★ AM 大掃除 PM クリスマス会	25	26 Ｅスポーツ	27 語ろう会	28 Ｅスポーツ	29	30
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。					

※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。

かまぼこ板の絵　つくり

かまぼこ板アートを行いました。特にテーマは決めていませんので、参加者が思い思いに書かれています。どれも味のある作品ばかりに仕上がりました。今後も定期的に取り組みたいと思いますので希望がある方は是非。



全国障がい者スポーツ大会に参加して

働いている職場の皆さんや支援センターの仲間や職員さんから沢山の応援をもらって鹿児島大会に行ってきました。

大会前まで沢山練習しましたが、会場は風が吹いて思ったようにいきませんでした。それでもメダルが取れた時は嬉しくて泣いてしまいました。

来年はもっと練習して大会に参加し、メダルを取りたいです。周りの皆さんにもフライングディスクが広まれば嬉しいです。

川本和美さんより

＜レクバレー＞

日　時：１２月１０日（日）９時半～１１時半
場　所：神山小学校　体育館
準　備：タオル、上履き、飲み物など。



＜くじら　de　クッキング＞

日　時：１２月１７日（日）１０時～
内　容：カレーライス
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　程度
簡単な調理を練習していきましょう。

＜卓球活動＞

日　時：１２月１７日（日）１４時～１６時
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。

＜クリスマス会・メンバー MT＞

日　時：１２月２４日（日）１３時～１６時
内　容：レクリエーション・ケーキ作り
　　１年の振り返りと来年の抱負
参加費：３００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：１２月　６日（水）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。

＜ピア・カウンセリング＞

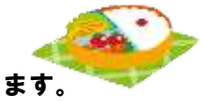
日　時：１２月１０日（日）１４時～１６時
参加費：５０円（お菓子代として）
定　員：最大６名
☆みんなでゆっくり語りましょう☆
☆今年の振り返りもできれば嬉しいです☆

＜大掃除＞

日時：１２月２４日（日）９時半～１１時半
内容：お正月を迎えるためにセンター内の掃除
準備：飲み物
※汚れてもいい服できてください。

＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：12 月１０、２４日（日）12 時～13 時半
　　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。



＜語ろう会：おでん＞

日　時：１２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。



＜音楽活動＞

日時：不定期（参加希望の方は、事前に参加できる日にちをご連絡ください）。
参加費：無料
※ギター、ウクレレ、ベースの練習可能です。

※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）



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