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

2024.1月
第272号

今年も１年が始まりました。良いお正月を迎えることはできましたか？今年の干支は辰年です。卯年は準備の年と言われ、翌年の辰年はその準備した結果が実を結ぶ年と言われています。皆様が昨年まで努力してきたことが実を結んで成就する年になることを願っております。また、辰年に続けて努力をすることで、更に成功に近づける年とも言われています。
今年１年も皆様と一緒に成長できるよう努力いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

12月の活動報告

えひめパラスポーツフェスティバル



今年も参加してきました「えひめパラスポーツフェスティバル」。
日頃、体験できないようなスポーツに触れることが出来ました。障がいがあっても工夫をすることで一緒にスポーツを楽しむ体験が出来ました。
皆のお気に入りはタンデム自転車体験、皆さん気持ち良すぎて大ハッスルです。
地域活動支援センターくじらはパラスポーツに関心のある方を応援します。
皆さんも一緒に参加しませんか？






レクバレー



愛媛県レクバレー大会を来月に控えて、練習にも熱が入ります。
新しいメンバーも加えて基礎練習から試合形式まで、約２時間ミッチリと取り組みました。コーチからも成長をしてきたとの言葉をいただき、自信になります。
大会では１点でも多く、チーム全員で取れるようにしましょう。

卓球活動

来年の大会に向けて切磋琢磨の練習中。
最近は参加メンバーさんが徐々に増えてきました。室内にはピン球を打つ力強い音が響きます。みんなで試合をしながら互いにサーブやカットなどはどのように打てば入りやすいのか研究中です




ボッチャ大会

ふれあい県民ボッチャ大会へ参加しました。地活からは前回優勝チーム「エスポワールくじら」と新チーム「チームくじら」が出場。県内から 20 チームが参加され熱戦を繰り広げました。結果は。。。残念ながら両チームとも実力が揮わず敗退。この悔しさをバネに来年こそ優勝だ!!




クッキング　～カレー～



今月はカレーライス。一口にカレーといっても隠し味で美味しさが何倍にも UP します。今回は、すりおろしたバナナとリンゴを隠し味に。何という「まろやか～」な味わい。これはホントにおススメです。是非ご家庭で作る際に入れてみてください。





おでかけ　～冬物お買い物～

寒くなってきたので、冬物やくつ等を買いに大洲まで！お気に入りの物が見つかったり、見つからなかったり・・・
昼食後は稲荷山まで紅葉狩りへ。見頃でとてもきれいでした。少し登っただけですが、山は肌寒く、冬の到来が近づいてきていると感じました。




語ろう会　～いも炊き～

寒い日が続き、いも炊きが恋しい季節になりました。
里芋の皮むきは、職員おすすめの方法で！切込みを入れた里芋を皮付きのまま茹がいて、キッチンペーパーで両方からプリっと！これが以外に難しい。よかったら自宅でも試してみては…？今回は「タコ」も入って身体がぽかぽかになりました。






地域活動支援センターくじら１月予定表

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

※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。

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。

創作活動







創作活動に新しいメンバーが仲間入り！
「ミシン使うのは久しぶり」と、一つ一つ思い出しながらチクチクチクチク…。今回の作品はミシンだけでは終わりません。刺繍糸で丁寧に縁取りをして「布巾」の完成。
作品は来年３月の
「さくら祭り」に出品予定
お楽しみに！
創作メンバー募集中！！

地活の facebook



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

※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＞
日　時：１月　７日（日）９時半～１１時半
　　１４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。

＜卓球活動＞
日　時：１月　７日（日）１４時～１５時半
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。



＜書き初め・ゲーム大会＞
日　時：１月　８日（月・祝）１０時～
内　容：書き初め（新年の抱負を）
　　ボードゲーム　など
場　所：地域活動支援センターくじら
※墨がついてもよい服装できてください。



＜くじら de カフェ気分＞
日　時：１月　８日（月・祝）９時半～１１時半
内　容：あんみつ
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
定　員：５名　程度



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：１月１１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。

＜ピア・カウンセリング＞
日　時：１月１４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☆

＜くじら　de　クッキング＞
日　時：１月２１日（日）１０時半～
内　容：袋ラーメンを使ってバランスよく！
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。



＜メンバーMT＞
日時：１月２１日（日）13 時半～14 時半
内容：１年の振り返りと２，３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：年明けそば＞
日　時：１月２４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　お昼ご飯＞
日　時：１月１４、２８日（日）12 時～13 時半
　　１７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 おでかけ＞
日　時：１月２８日（日）１３時半～１５時半頃
内　容：初詣（大洲神社）
準　備：お賽銭、防寒着など
定　員：８名（車を持っていない方）



＜創作活動＞
日時：１月２８日（日）９時半～１１時半
内容：作りたいものを思い思いに（手芸）
　　例・・・巾着、布巾、
　　スマホポーチなど

