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

2024.2月
第273号

この度の震災に際し、心よりお悔やみ申し上げます。一日も早い復興をお祈り申し上げます。
２月はこよみの上では春を迎え、新たな年度の準備が始まります。立春の前には「節分」行事を行いますが、最近は「恵方巻」を食べるところも多くなっています。恵方巻きは、節分に恵方を向いて食べると縁起がよいとされています。食べるときになって慌てないよう、あらかじめ方角を調べておくのがおすすめです。今年は東北東やや東だそうです。

クリスマス会

２０２３年のクリスマス会はメンバーさん達とイベントの進行やゲームの内容を考え、司会進行もメンバーさんが担当🎤初めての司会はとても緊張したようです。ビンゴや自分達でケーキのデコレーションなど２０２３年を楽しく締めくくることができました🎅



大掃除

年末の大掃除。今年１年、活動で使った支援センターをメンバーさん達とキレイにしていきます。調理で使った台所や座敷の障子張り等々。あっという間にセンターがピカピカになりました。来年も一緒に活動を楽しみましょう😊




1月の活動報告

レクバレー大会 ～えひめパラスポ記録会～

１月１８日（木）、愛媛県身体障がい者センターにて行われました、レクバレー大会に出場しました。３チーム総当たりの２試合を行いました。結果は、２敗で３位。特に２試合目はセットポイントを迎えてからの逆転負けと悔しい結果。しかし、取り組んできた繋ぐバレーは試合でも見られるようになってきました。
練習を重ねて次こそ勝利を！

卓球活動

今月も新しいメンバーさんに参加していただきました。各自でラリー練習を行い、試合形式での練習を行います。
「もっと回転が掛かるようにするにはどう打てばいいか」「スマッシュが入るようになるにはどう打てばいいのか」と目的をそれぞれ持って練習に取り組まれていました。



語ろう会 ～おでん～

年末「おでん」で語ろう会納めとなりました。こんにゃく、大根など中に入れる具材は大きめにカット。今年一番の大きな口を開けて食べました。
また、もち巾着は手作りに挑戦。思ったより柔らかくてとても美味しかったです。
来年も、みんなで調理技術向上を目指します！





レクバレー

今月はパラスポ記録会のバレーボール競技が行われるため、バレーボール強化月間でした。
それぞれのポジションと役割を細かく確認。
コーチたちも指導に熱が入ります🏐
選手のみなさんが全力プレーできるように
スタッフもサポートします。





書き初め

正月の行事と言えば書き初めです。
今年１年の目標や、めでたい言葉を紙に書いてもらいました。
字は人となりを表すと言いますが、それぞれに個性や味のある文字を表現できました😊





カフェ ～あんみつ～

和なスイーツを作ろうということで今月はあんみつ作りに挑戦です。
１人で難しい作業は他のメンバーさんと力を合わせながら作ることができました。手作りの白玉はつるつるでモチモチ。あんこ、アイス、フルーツも美味でした😋




地域活動支援センターくじら２月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 Ｅスポーツ	2	3
4 AM 閉所 PM ボッチャ	5 PM はまかぜさん	6 Ｅスポーツ	7	8 Ｅスポーツ	9	10
11 AM ボッチャ大会 PM メンバーMT	12 AM クッキング PM スポ活	13 Ｅスポーツ	14★	15 Ｅスポーツ	16	17
18 AM 閉所 PM フライングディスク	19	20 Ｅスポーツ	21	22 Ｅスポーツ	23★ AM 創作 PM スポ活	24
25 AM 閉所 PM 卓球活動	26	27 Ｅスポーツ	28 語ろう会	29 Ｅスポーツ		

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。

パラスポーツ活動

地域活動支援センターくじらでは、パラスポーツ活動にもチカラを入れています。
この度、フライングディスクの用具を購入し、練習できる環境を整えました。
センターの職員はパラスポーツ指導員の資格も持っているので、初めての人も安心して参加できます。
趣味で参加したい方も、パラスポーツ大会に参加したい方も、どなたでも参加できますので、一度遊びに来てください。





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）

＜ボッチャ＞

日　時：２月　４日（日）１３時半～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。



＜ボッチャ大会＞

日　時：２月１１日（日）９時～
内　容：第１回“はまかぜ”ボッチャ大会
場　所：八幡浜市民スポーツセンター　ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ
準　備：上履き、タオル、飲み物など。
※送迎が必要な方は地活に８時５０分集合
※申込み締切り：１月３１日（水）

＜くじら　de　クッキング＞

日　時：２月１２日（月・祝）１０時半～
内　容：焼きそば
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。

＜スポ活：パラスポーツ＞

日　時：２月１８日（日）１３時半～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
※フライングディスク、車椅子操作の練習、陸上基礎運動などを行います。



＜卓球活動＞

日　時：２月２５日（日）１３時半～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。



＜語ろう会：恵方巻き＞

日　時：２月２８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



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：２月５日（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。

＜メンバーMT＞

日時：２月１１日（日）１４時～
内容：１月の振り返りと
３月・令和６年度の活動計画
やってみたいこと、希望・・・など
定員：８名まで
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜スポ活：ウォーキング＞

月　日：２月１２日（月・祝）
２３日（金・祝）
時　間：１４時～１５時
準　備：タオル、飲み物、運動しやすい服装、はきなれた運動靴など。
※雨天時は屋内で体を動かします。



＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：２月１４日（水）　11 時～13 時
２３日（金・祝）12 時～13 時半
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。



＜創作活動＞

日時：２月２３日（金・祝）９時半～１１時半
内容：さくらまつりに出品する物を作りましょう
例・・・巾着、布巾、
スマホポーチなど



＜バレンタインデー企画＞

2 月 13，14，15 日にくじらに遊びに来てくれた方には、チョコをプレゼントします！
（期間中、１人１つです）。