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

2024.3月
第274号

冬の寒さも和らぎ温かな日が増えてきて、春の訪れを感じる季節になりました。３月は気候の変化や生活環境の変化でココロとカラダにストレスを感じやすい時期と言われます。気付かないうちにストレスをためないように気を付けたいところです。そして、もうひとつ・・・花粉症。ドラッグストアには沢山の対策グッズが並んでいます。沢山グッズはありますが、まずは規則正しい生活。よく寝て、よく食べて、適度に運動する。この機会に生活リズムを見直してみませんか。

2月の活動報告

第1回“はまかぜ” ボッチャ大会







２月１１日（日）、八幡浜市民スポーツセンターにて、はまかぜ様主催のボッチャ大会が行われました。センターからも２チーム出場しました。結果は・・・
１位と４位！久しぶりの優勝です。両チームとも練習の成果を発揮できた結果となりました。これからも頑張っていきたいところですね。
地域の皆さんとスポーツを通して交流できる機会を作ってくださった「はまかぜ」の皆さんには感謝です。
今後も末永く、楽しい大会になることと期待しています。

おでかけ ～初詣～

少し遅い初詣となりましたが、みんなで大洲神社へ参拝に行きました。思い思いにお参りした後、みんなでおみくじを引きました。書かれていた内容が、それぞれの方に当てはまる内容で、思わず笑いが出ました。おそろいのお守りも買うことが出来て、満足の１日になりました。





創作活動

さくらまつりにむけて、みんなでコツコツ制作中です☺
制作の数を重ねるごとに、刺繍の目が揃い、きれいな仕上がりになっています。お祭りでぜひ手に取ってみてください。





ボッチャ練習

県内各地でボッチャ大会が開催されるようになってきました。当センターもボッチャ強豪チームとして定期的に練習を積み重ねています。興味のある方は是非活動へご参加ください。一緒に楽しみましょう。





スポ活 ～ウォーキング～

寒さが少し和らぎ、外での運動をしやすい季節になってきました。小春日和な暖かい陽気な日だったため、みなっとまでウォーキング🚶‍♂️🚶‍♀️
普段車で通る道を歩いてみると、知らなかった風景を発見したり、意外と遠くて疲れたり。。。
今後はウォーキング大会にも参加予定しています。





クッキング ～1月 袋ラーメン～

よくおうちでも食べるラーメン。でも皆さんの話を聞いていると、カップめんだけだったり、袋めんも麺とスープだけで作っていたり・・・
という事で、野菜やお肉も一緒に煮込んでバランスよくヘルシーに仕上げました。切っている時はたくさんに見えた野菜も、煮込むとくたっとなって丁度いい感じ！
おうちでも作ってもらえるとうれしいです。



クッキング ～2月 焼きそば～

２か月続けて麺料理！
野菜たっぷりの焼きそばを作りました。
苦手な野菜も「一口は頑張って食べよう！」と目標を決めて食べました。野菜の切り方も味付けも自分流に！美味しくできました！







地域活動支援センターくじら３月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 AM 卓球活動 PM スポ活	4	5 Ｅスポーツ	6 はまかぜさん	7 Ｅスポーツ	8	9
10 くじら de おでかけ PM 自由活動 （創作など）	11	12 Ｅスポーツ	13★	14 Ｅスポーツ	15	16
17 ボッチャ大会 PM メンバーMT	18	19 Ｅスポーツ	20 クッキング	21 Ｅスポーツ	22★	23
24 AM レクバレー PM さくらまつり準備	25	26 Ｅスポーツ	27 語ろう会	28 Ｅスポーツ	29 さくらまつり準備	30 さくらまつり
31 閉所	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。					

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。

第16回愛媛県障がい者スポーツ大会

■令和６年５月２６日（日）
陸上競技・卓球・フライングディスク
※出場を希望される方は３月８日（金）までに申し込んでください。

パラスポ体験

車椅子競技（スラローム）の体験練習会を行いました。スポーツを通して、車椅子の方の大変さにも気づけたと感想も頂きました。
競技としても魅力的なスポーツです。今後もいろいろな活動体験を行っていきます。



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）

＜卓球活動＞

日　時：３月３日（日）１０時～１２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。



＜スポ活：ボッチャ＞

日　時：３月３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



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：３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。

くじら　de　クッキング＞

日　時：３月２０日（水・祝）１０時半～
内　容：ビビンバ
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。

＜ボッチャ大会＞

日　時：３月１７日（日）９時～１２時
内　容：第１回ふれあいボッチャ交流大会＆パラスポ体験会
場　所：八幡浜市民スポーツセンター
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３０分集合
※参加申込み〆切：３月６日（水）

＜メンバーMT＞

日時：３月１７日（日）１４時～
内容：３月の振り返りと令和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！
※ボッチャ大会の反省会も行います。

＜くじら　de　おでかけ＞

日　時：３月１０日（日）９時半～１２時頃
場　所：亀ヶ池温泉
内　容：足湯につかりましょう
定　員：６人（車を持っていない方）
準　備：タオル、飲み物、小遣いなど。

＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：３月１３日（水）　11 時～13 時
１７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。



＜語ろう会：ロールキャベツ＞

日　時：３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

＜レクバレー＞

月　日：３月２４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。



＜さくらまつり　準備＞

日時：３月２４日（日）１３時～１５時
３月２９日（金）１０時～１５時
内容：さくらまつりに出品する
お菓子作りや値札付け
（クッキー・パウンドケーキ）



＜さくらまつり　＞

日時：３月３０日（土）９時～１５時
内容：作品やお菓子の販売などの
ボランティア活動。
場所：王子の森公園
※地活に８時半に集合してください。

