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

2024.4月
第275号

春の温かさを肌で感じ取れる気持ちの良い時期となってまいりました。春のお花見は楽しまれたでしょうか。春は色とりどりの花が景色を彩る素敵な季節ですね。この機会にお花屋さんを覗いてみませんか。チューリップやサクラ以外にもスズランやカスミソウなど手ごろなお花が沢山あります。家庭に花を飾ると部屋が明るくなるだけでなく、視覚や匂いからのリラクゼーション効果が得られるそうです。プランターがあれば「育てる」楽しみにもつながりますね。

3月の活動報告

語ろう会 ～恵方巻～





季節の変わり目という事で恵方巻を作ることにしました。どの材料も切る工程が多く、皆さん包丁を上手く使っていました。巻き寿司を初めて巻かれるということで慎重に丁寧に巻いていきます。上手に出来ました!!
今年の恵方(東北東)を向いてガブリ！今年も福がきますように🙏

第1回 ふれあいボッチャ交流大会

市内にある「楽スポ GO やわたはまスポーツクラブ」さん主催のボッチャ交流会＆パラスポ体験会に参加させていただきました。当事業所からは「エスポワールくじら」「チーム Sakana」「かんぺー」の 3 チームが出場。市内外から参加した 20 チームが熱戦を繰り広げました。
お互いの投球に「すごい!!」「ナイススロー!!」とエールを送り合いながらの試合😊
結果は・・・エスポワールくじら　第 3 位🥉
今大会を通してたくさんの方と交流をすることができました。











ボッチャ練習

ふれあいボッチャ大会に向けて練習会を実施しました。当日のチームメンバーに分かれて作戦を考えていきます。
メンバーさんそれぞれに、投げるのが得意な距離や投げ方があります。「近くなら思った場所に投げられる」「遠くても弾くのは得意」とお互いの得意、不得意を共有しチーム一丸となって大会に臨みます💪





スポ活 ～ウォーキング～

天気は今ひとつでしたが、平野運動公園でウォーキングを行いました。30 分×2 セットを速いペースの方、マイペースの方。それぞれ取り組みました。
一人ではつまらないけど話ながらなら歩けるものですね。



クッキング ～ビビンバ～

今月は韓国料理に挑戦!!
ほうれん草は、芯に十文字を入れてからお湯の中にいれるなど、下準備も丁寧に。お肉の味付けは、辛いのが苦手な方が多かったため、少しだけ豆板醤を入れたピリ辛に。日本人好みの優しい味に仕上がりました。リピーターが増えそうな予感(^^♪





卓球活動

５月に愛媛県障がい者スポーツ大会の実施が公示されました。当事業所からも複数のメンバーさんが卓球競技へ出場される予定です。サーブやレシーブを入念に練習しました。目指せ全国大会！！



おでかけ ～亀ヶ池温泉～

リニューアルされた亀ヶ池温泉に早速行ってきました。裸の付き合いは恥ずかしいので、足湯のみ。足しか浸かっていないのに、全身ポカポカになって、とても癒されました。
のんびりしながら、女子トークにも華が咲きました☺





地域活動支援センターくじら４月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 AM 閉所	2 Ｅスポーツ	3	4 Ｅスポーツ	5	6
7★ AM 卓球活動 PM スポ活	8	9 Ｅスポーツ	10 はまかぜさん	11 Ｅスポーツ	12	13
14 AM レクバレー PM カフェ	15	16 Ｅスポーツ	17★	18 Ｅスポーツ	19	20
21 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 くじら de おでかけ ＦＤ（西条）	29★ AM 自由活動 （創作など） PM ピア	30 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！

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。

創作

さくらまつりでの出品に向けて、
着々と仕上がっています。
まだまだ作りますよ～！がんばります。



地活の facebook

愛媛県パラスポ大会に向けて練習してます！

５月に行われる愛媛県パラスポ大会への練習を強化してます。４月からは平日も屋外でフライングディスク、陸上を行います。大会に参加を希望される方は、是非一緒に練習しませんか。
練習希望の方は、事前に電話で予定を確認してください。



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：４月７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：モルックやキャッチボールなど＞

日　時：４月７日（日）１４時～１６時
場　所：地域活動支援センターくじら
　　天気なら王子の森公園
準　備：タオル、飲み物など



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：４月１０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。

＜レクバレー＞

月　日：４月１４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。



＜くじら　de　クッキング＞

日　時：４月２１日（日）１０時半～
内　容：ピザ
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：４月２１日（日）１４時～
内容：令和５年度の振り返りと 5, 6 月の活動計画
　　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！

＜くじら　de　おでかけ＞

日　時：４月２８日（日）８時～１６時半
内　容：フライングディスク強化練習会
場　所：西条市
定　員：８人
準　備：タオル、飲み物、昼食代、帽子など。
※５月のﾊﾟﾗｽﾎﾟ大会に出場される方を優先します。
※雨天時は会場が変わります。

＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：４月１７日（水）　　11 時～13 時
　７日（日）２９日（月・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：お弁当＞

日　時：４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　カフェ気労＞

日　時：４月１４日（日）　13 時 30 分～16 時
内　容：クレープ
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル　など
定　員：５名



＜自由活動（創作など）＞

日時：４月２９日（月・祝）１０時～１２時
内容：作りたいものを思い思いに（手芸）
　　例・・・巾着・布巾、スマホポーチ等

＜ピア・カウンセリング＞

日　時：４月２９日（月・祝）１４時～１６時
参加費：５０円（お菓子代として）
定　員：最大６名（先着順）
☆みんなでゆっくり語りましょう☆