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

2024.6月
第277号

今年の５月後半は気温が高い日が続きました。本格的な夏になると、どれほどの暑さになるのでしょうか。梅雨の時期でも気がつかないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。梅雨時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期は要注意です。

5月の活動報告

レクバレー大会・練習

今治市から出場依頼をいただきましたサン・アビリティーズ今治杯に参加しました。試合は４チーム総当たり戦です。全国パラスポーツ大会予選に比べるとカジュアルルールだったため、通常は参加することが出来なかったメンバーも試合に参加することが出来ました。
結果は１勝２敗の３位。それでも久しぶりの勝利にメンバー全員で喜びを爆発させました！
練習の成果も現れ、繋ぐバレーが少しずつ形になってきています。
主催していただいた皆様、お疲れ様でした。






女子会

復活の女子会。チーム名「てんとう虫とクローバー」に決まり、再スタートです。
これからどんなことを学んでいきたいか、どんな活動をしたいか・・・
たくさんの意見を出し、みんなで作ります。がんばった今回のご褒美はお抹茶と後藤さんの和菓子でした。




卓球活動

卓球活動のメンバーさんも徐々に増えてきました。学生時代に部活動でされていた方や、初めて卓球に挑戦する方など参加される方は様々です。しかし、上達したい気持ちはみんな同じ！
お互いのプレーに声援や喝采を送り合います。大会では全力が出せますように




スポ活 ～パラスポ～



月末に行われる愛媛県障がい者スポーツ大会に向けた最終練習。今回は陸上への出場者もあり、学校のグラウンドを貸し切っての練習です。当日は緊張もするかもしれませんが、自信をもって楽しく、そして好成績を狙います。




語ろう会 ～サンドイッチ～

お天気がよければ、サンドイッチをお弁当箱に詰めて、外に食べに行く予定でしたが、あいにくのお天気・・・
野菜もお肉もたっぷり挟んでカフェのような仕上がりになりました。
たくさん話して、心もおなかも満足です。






クッキング ～4月:ピザ 5月:スタミナ丼～

担当職員の顔をイメージして作ったピザや、一つ一つ具材の置く位置を考えながら作ったピザなどオリジナルなピザがたくさんできました。もちろん、どれも美味しくできました。





暑くなる季節の前に、スタミナを付けようということで、ちょっぴりピリ辛なスタミナ丼を作りました。
ニラにもやしに…
お財布にも優しい料理。ぜひ自宅でも作ってみては？





音楽活動

音楽を通してボランティア活動を行おうということで「くじらバンド」は新曲を練習中です。広く愛されている曲を選んで楽しく演奏しています。ご依頼をいただけるところがありましたら相談してください。



地域活動支援センターくじら6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2★ AM レクバレー PM ピア	3	4 Eスポーツ	5	6 Eスポーツ	7	8
9 閉所	10 はまかぜさん	11 Eスポーツ	12★	13 Eスポーツ	14	15
16 クッキング PM 創作	17	18 Eスポーツ	19	20 Eスポーツ	21	22 前日準備
23★ 神山公民館まつり PM メンバーMT	24	25 Eスポーツ	26 語ろう会	27 Eスポーツ	28	29
30 AM 閉所 PM スポ活	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。

＜西条市にお邪魔しました！＞

西条市地域活動支援センターちゅうりっぷ様から合同フライングディスク練習会のお誘いをいただきました。
川野先生の熱心な指導を受け皆さんの実力もUP。自信をもって大会に臨みます。
美味しい昼食をごちそうになったりと、大満足の遠征でした。





地活の facebook

＜劇団くじら　団員募集＞

地域参加活動として人形劇を行う予定です。
声優さん、人形を動かす人、道具の作成をしてくれる人、広報さん・・・などなど。
７月から少しずつ道具の準備から取り掛かります。興味のある人は是非、ご連絡ください。

＜レクバレー＞

月　日：６月２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。

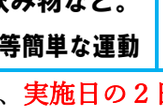


＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：６月１０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。

＜くじら　de　クッキング＞

日　時：６月１６日（日）１０時半～
内　容：和風パスタ
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。



＜神山公民館まつり　前日準備＞

日　時：６月２２日（土）９時３０分～１４時頃
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：タオル、エプロン、飲み物、昼食代など。
内　容：焼き菓子の製作

＜神山公民館まつりのお手伝い＞

日　時：６月２３日（日）９時頃～１３時
集合場所：地域活動支援センターくじら
準　備：タオル、帽子、飲み物など。
内　容：販売のお手伝い等

＜スポ活＞

日　時：６月３０日（日）１３時３０分～
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：タオル、運動できる服装、飲み物など。
内　容：ストレッチや体を使ったゲーム等簡単な運動

＜ピアカウンセリング＞

日　時：６月２日（日）１４時～１６時
参加費：５０円（お菓子代として）
場　所：地域活動支援センターくじら
定　員：最大６名（先着順）
☆みんなでゆっくり語りましょう☆

＜創作活動＞

日時：６月１６日（日）１４時頃～
内容：神山公民館まつりで出品するものを製作
（手工芸、製菓）
準備：エプロン、タオル、飲み物など



＜メンバーMT＞

日時：６月２３日（日）１４時頃～
内容：５月の振り返りと７、８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　お昼ご飯＞

日　時：６月１２日（水）　11 時～13 時
２、２３日（日）　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：エビマヨ定食＞

日　時：６月２６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





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

※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）