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

2024.7月
第278号

今年の６月は 10 年に１度の暑さと言われました。じめじめした日も増えて梅雨本番というところでしょうか。７月も熱くなりそうですが 100 年前の夏は 26 度を超えた日は一度もなかったようです。ところが 2001 年からは６月から９月の４か月の間で半分以上の日が 26 度を超えているそうです。暑いだけでなく、夏が長くなっているとも言われています。そうなるとエアコンをつけた時の電気代が気になってきますが、熱中症になってからでは遅いので対策は十分行っておきましょう。

6月の活動報告

愛媛県障がい者スポーツ大会

今年も参加しました「愛媛県障がい者スポーツ競技会」。今年はフライングディスクに２選手、陸上競技に３選手、卓球に１選手と多種目への参加が見られました。５月らしからぬ強い日差しや大会本番への緊張の影響も・・・なんのその！
金メダル１つ、銀メダル３つ、銅メダル１つのメダルラッシュ‼
惜しくもメダルに届かない方も精一杯プレーされました。
また大会当日は出場者（仲間）への応援も大盛り上がり。選手も心強かったのではないでしょうか。チームクジラはチームワークもサイコーです。



昨年のようにチームクジラから全国大会に出場できる人がでるのか？楽しみです。今年悔しかった人も、早速次に向けて練習を開始しています。スポーツを楽しみたい人がいらっしゃいましたら一緒に目標をもって取り組んでみませんか？











レクバレー

大会後の初練習。体調不良の方もいたので、人数は普段より少なかったのですが大会で上手くいかなかった後方のボールのレシーブやレシーブが乱れた後の繋ぐ練習を中心に行いました。
前回の大会で１勝できたことは自信にもつながっている様で、メンバーのみなさんも難しい練習を前向きに取り組めていたと思います。







ピアカウンセリング

今月は５名で話し合いました。人間関係についての話ではそれぞれの体験をもとに意見を出し合いました。その他にも気になるのは地震などの災害対策。勉強会などがあればいいな、という意見も聞かれています。

語ろう会 ～お好み焼き～





キャベツたっぷり広島風お好み焼きを作りました。キャベツ以外にもエビやイカの海鮮も入れて…。焼き加減を確認して、両手にヘラを持って「せーの」の掛け声でひっくり返します。お店の味に負けないくらいの美味しいお好み焼きができました。

クッキング ～和風パスタ～









「パスタキューブ」を使った和風パスタ！フライパン一つで出来ます。お好みの具材に火が通ったら、パスタとキューブを入れて…茹で時間を使ってあっという間に完成！
ぜひ、試してみてください。

創作

公民館まつりで販売する予定の品を、手芸班と製菓班に分かれて制作しました。製菓班は測りとにらめっこしながら計量☺　手芸班はミシンのご機嫌を取りながらチクチク。
手に取っていただけるとうれしいです。





地域活動支援センターくじら７月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 Ｅスポーツ	3	4 Ｅスポーツ	5	6
7★ AM レクバレー PM ピア	8	9 Ｅスポーツ	10	11 Ｅスポーツ	12 はまかぜさん	13
14 AM 閉所 PM 劇団くじら NEW	15 クッキング PM メンバーMT	16 Ｅスポーツ	17★	18 Ｅスポーツ	19	20
21 女子会	22	23 Ｅスポーツ	24 語ろう会	25 Ｅスポーツ	26	27
28★ AM ボランティア 卓球活動 PM スポ活	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。

＜地活図書の本を購入します＞

地域活動支援センターくじらでは雑誌や小説などの本を準備しています。センターで読んでもよし、借りて帰って家で読むのもよし７月は皆さんから希望のあった本を購入する予定です。「こんな本があったらいいな～」という皆さんからのご意見をお待ちしています。

＜ｅスポーツで対戦してくれる事業所大募集！＞

地域活動支援センターくじらは愛媛県障がい者ｅスポーツモデル施設として活動しています。オンライン等で交流していただける事業所、学校等を募集しています。是非、ご連絡ください。

種目一覧：ぷよぷよ、太鼓の達人、スーパーボンバーマン、ストリートファイターＶ

地活の facebook



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）

＜レクバレー＞



月　日：７月７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：７月１２日（金）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：７月１５日（月・祝）１０時半～
内　容：ぶっかけそうめん
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。

＜女子会＞



日　時：７月２１日（日）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：飲み物、昼食代など。
内　容：女性特有の病気について学ぼう
定　員：６人（年間通して参加できる方）

＜ボランティア活動＞

日　時：７月２８日（日）８時３０分～
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、長靴（あれば）など。
内　容：五反田川の清掃

＜卓球活動＞

日　時：７月２８日（日）１０時～１１時半
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。

＜ピアカウンセリング＞

日　時：７月７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☆

＜劇団くじら＞

日　時：７月１４日（日）１３時半～１５時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：パペットや
　　ポスター作りなど



＜メンバーMT＞

日時：７月１５日（月・祝）１４時頃～
内容：６月の振り返りと８、９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：７月１７日（水）　11 時　～13 時
　　７、２８日（日）　11 時半～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。



＜語ろう会：シュウマイ定食＞

日　時：７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

＜スポ活＞

日　時：７月２８日（日）１３時３０分～
場　所：保内ボウル
準　備：タオル、運動できる服装、飲み物、
　　ゲーム代など。
※　送迎の必要な方は１３時にセンター集合