# 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

2024.8月
第279号

連日、猛暑日が続いていますが、皆さま体調崩されることなくお元気に過ごされていまか。暑いとつい冷たいものを食べたくなってしまいます。冷たいものばかり食べてしまうと夏バテしてしまうかも。夏バテ防止には「タンパク質」「ビタミンB」「ミネラル」「クエン酸」が効果的だそうです。それらをまとめてとれるレシピが「夏野菜カレー」。トマトにナスにゴーヤなど、夏が旬の野菜をふんだんに取り入れたカレーを作ってみてはどうでしょうか？

## 7月の活動報告

### 神山公民館まつり

毎年事業所近くの公民館で開催されている神山公民館まつりへ今年も出店させていただきました。今年もクッキーと手作り小物をメンバーさんたちと準備。
皆さん「お客さん来てくれるかなぁ」とドキドキしながらおまつり開始!!
おまつりには地元の子どもからご高齢の方まで様々な方が来場され、とても大盛況。
メンバーさんたちも他のお店を楽しまれていました。






### 話ろう会 ～エビマヨ定食～

こんなに大量のエビの下処理をするのはみんな初めて。一生懸命カラをむいて、背ワタを取り除き・・・下処理はバッチリ覚えたはず！
今回は参加者の誕生日だったので、簡単でヘルシーなサンドイッチ用食パンを使ったケーキも作ってお祝いしました。
この1年間の抱負も宣言して頂きましたよ☺






### 劇団くじら

7月より開始しました活動「劇団くじら（仮）」です。
今回は初回ということで、メンバーの自己紹介をしたり、YouTubeで実際の人形劇を見て勉強しました。
その後は、いくつかの台本を使って、簡単な読み合わせをしました。初めてとは思えないほど、皆さん上手でユニークな表現をされます。12月にどこかで上映できたらいいなと考えています。



### ピアカウンセリング

今回は５つのテーマで話しあいました。旅行に行くならということで行きたい地域、国についての情報交換にもなりました。参加者からは「平和な気持ちになりました」というコメントも。
８月も行いますので、是非興味のある方はご参加ください。

### スポ活



暑い季節も何のその。体を動かして暑さを吹っ飛ばします。
椅子に座ってのストレッチ、エアロビクスを実施した後は、シッティングバレー（ぽいもの）を楽しみました。
これが意外に盛り上がります。
常に笑いの絶えない時間を過ごし、暑さも忘れていました。




### クッキング ～ぶっかけそうめん～

暑くなってくると重宝するそうめんですが、どうしても栄養バランスが偏りがちに・・・
今回はゆで豚や野菜をのせて、焼肉のたれを混ぜためんつゆをぶっかけました。麺も良いゆで加減でボリューム満点。美味しくいただきました。





### レクバレー

暑さも厳しくなってきました。少し休憩も多めに入れながら練習を行いました。練習メニューはいつもと変わりませんが、やはり暑さもあり動きにくさもありました。もう少し涼しくなれば大会に向けての練習も開始します。
練習を楽しみにしてくれている利用者さんには申し訳ないのですが、8月はお休みにします。



# 地域活動支援センターくじら８月予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 色付き（青）の日は、センターが閉所。<br>クリーム色の日は、創作活動の日。<br>映画は開所日いつでもどうぞ！ | | | 1<br>Ｅスポーツ | 2<br>16:00 音楽 | 3 |
| 4<br>AM ボランティア<br>PM ピア | 5<br>はまかぜさん | 6<br>Ｅスポーツ | 7 | 8<br>Ｅスポーツ | 9 | 10 |
| 11<br>AM そうめん流し<br>PM メンバーMT | 12★<br>AM くじら de 映画<br>PM カフェ | 13<br>Ｅスポーツ | 14 | 15<br>Ｅスポーツ | 16<br>16:00 音楽 | 17<br>PM グループホーム見学 |
| 18<br>AM 閉所<br>PM 劇団くじら | 19 | 20<br>Ｅスポーツ | 21★ | 22<br>Ｅスポーツ | 23<br>16:00 音楽 | 24 |
| 25★<br>AM お勉強会<br>PM ゲーム大会 | 26 | 27<br>Ｅスポーツ | 28<br>語ろう会 | 29<br>Ｅスポーツ | 30<br>16:00 音楽 | 31 |

※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。

**＜地活音楽活動について＞**

**地域活動支援センターくじらでは音楽活動の日時を改めました。毎週金曜日の１６時からの１６時４５分定期的に行います。楽器を触ったことのない人でも OK。いろんな楽器や役割がありますよ。**
**音楽を利用したボランティア活動も検討しています。一緒に楽しんでみませんか。**



絵：Ｋ・Ｋさま作

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）

**＜ボランティア＞**
日　時：８月４日（日）８時半～１３時
内　容：子どもたちのデイキャンプのお手伝い
場　所：神山小学校体育館
準　備：タオル、上履き、飲み物など。
※　８時にセンターに集合してください。



**＜ピアカウンセリング＞**
日　時：８月４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☆

**＜「はまかぜさん」がくる～＞**
日　時：８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。

**＜くじら de 映画＞**
日　時：８月１２日（月・祝）１０時～１２時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：「ＦＬＹ！」
カモの一家が、初めての大移動に乗り出す姿を描いたアニメ映画

**＜そうめん流しのお手伝い＞**
日　時：８月１１日（日）８時半～１２時頃
内　容：子どもたちがする
　　そうめん流しのお手伝い等
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など

**＜メンバーMT＞**
日時：８月１１日（日）１４時頃～
内容：７月の振り返りと９、１０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 カフェ気分＞**
日　時：８月１２日（月・祝）１３時～
内　容：ロールケーキ
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
定　員：５名　程度



**＜くじら　de　お昼ご飯＞**
日　時：８月１２日（月・祝）、２１日（水）
　　２５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。



**＜劇団くじら＞**
日　時：８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
内　容：パペットや
　　ポスター作りなど



**＜ゲーム大会＞**
日　時：８月２５日（日）１３時３０分～
場　所：地域活動支援センター
内　容：ボードゲームや健康麻雀など

**＜お勉強会＞**
日　時：８月２５日（日）１０時～１１時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：①薬剤師さんによるお薬に関するお話
　　②成年後見人制度って？

**＜語ろう会：チーズ in ハンバーグ＞**
日　時：８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

**＜グループホーム内覧会　見学＞**
日　時：８月１７日（土）１２時半～１７時頃
対　象：グループホームに興味のある方
定　員：８名
場　所：グループホームきらら（松山市）
準　備：帽子、飲み物、汗拭きタオルなど
※　昼食は済ませてきてください。