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

2024.9月
第280号

８月８日に起こった宮崎沖地震で被災された方に心よりお見舞い申し上げます。被災されなかった方に関しても、引き続き防災対策を行っていきましょう。今回は「巨大地震注意」というこれまでにない言葉も発せられ、防災を更に身近に感じたものです。９月は地震だけでなく、台風や大雨による災害も予想されます。地域活動支援センターくじらでは９月１日の防災の日にあたって、自主防災活動をセンター活動で行います。防災を学ぶ機会になればと考えます。多くの参加をお待ちしています。

8月の活動報告

ボランティア～五反田川の掃除～



毎月最終日曜日に近くの神山地区公民館が行っている五反田川の掃除を一緒にさせていただきました。
道路から見るとキレイな川も、川べりを歩くとゴミがあちこちに。自分たちの街を自分たちでキレイにする大切さに気付ける活動です。終わった後の疲労感は心地よいものでした😊





そうめん流しのお手伝い

今年もめだかミニスクールさんをお招きして、そうめん流しのおもてなし。早朝からそうめん流しや夏祭りゲームの準備をボランティアでメンバーさんが頑張りました。喜ぶ顔を見て、こちらも幸せです。






グループホーム見学

松山市内のグループホームへメンバーさんたちと訪問させていただきました🚗
今年４月にオープンしたばかりの新しいとてもキレイな建物でした🏠
見学後はスタッフさんに、もし自分がここに住むとすれば、ここでどんな生活を送りたいか等の質問をたくさんされていました。自分達が地域の中で生活するために助けてくれる人たちがたくさん居ることに心強さも感じる事ができた見学でした。



語ろう会～シュウマイ～



シュウマイの包み方…
親指と人差し指で輪を作って、皮を置いたら、中央に具をのせます。そして、包み込むように具を優しく包みます。中に入れる具もエビと鶏と２種類！どちらも優しい食感の仕上がりに！
次はぜひ自宅で作ってみてはいかかでしょうか？



スポ活～ボウリング～

久しぶりのボウリング活動を行いました。今日のためにマイボールを持参される方も🎳
ストライクやスペアが出るとみんなでハイタッチ！🙏
気分も爽快！！




女子会




快晴の中、２回目の女子会は伊方まで行ってきました。ベーグルランチを食べた後は、センターに戻って女性特有の病気について乳がん触診モデルを使って勉強！健診に対する不安も持たれていましたが、意識も高くなりました。




カフェ～ロールケーキ～

久しぶりのカフェ気分。
ドキドキしながら巻きました。カットする時、断面が心配でしたが、きれいにフルーツがこんにちは！スポンジ生地がふんわりしていておいしく頂きました。




くじら de 映画

今回は「FLY!」という映画を上映しました。初めは大笑いをしていたメンバーさん達ですが、終盤では涙を流して感動されていました😭
感想を聞くと「冒険が進むにつれてドキドキした。家族が助け合う内容に感動した」とハンカチで涙を拭われていました。



地域活動支援センターくじら９月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1★ AM 防災について PM 劇団くじら	2	3 Ｅスポーツ	4	5 Ｅスポーツ	6 はまかぜさん	7
8 クッキング PM スポ活	9	10 Ｅスポーツ	11★	12 Ｅスポーツ	13 16:00 音楽	14
15 AM レクバレー PM ピア	16★ AM 卓球活動 PM 創作	17 Ｅスポーツ	18 PM 閉所	19 Ｅスポーツ	20 16:00 音楽	21
22 女子会	23 AM ﾎﾞｯﾁｬ大会 パラスポ体験会 PM メンバーMT	24 Ｅスポーツ	25 語ろう会	26 Ｅスポーツ	27 16:00 音楽	28
29★ FD大会	30					

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。
★はくじら de お昼ごはんです。

※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。

劇団くじら

１２月の開催を目指して、台本担当、音楽担当、パペット担当、大道具担当・・、それぞれに役割を熱心に取り組みました。
来月には台本が仕上がる予定です。少しずつ劇の練習にも取り組んでいけそうです。

ピアカウンセリング

今回初めて参加された方も、最初は緊張した表情でしたが、他のメンバーさんの話を聞きながら「みんな同じようなことおもとるんやな」「色々な話が聞けてよかった」言われていました。

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）

＜防災について考えよう＞
日　時：９月１日（日）１０時～１１時半
内　容：避難所はどこか、災害時どう動くか等
　　みんなで考えて備えましょう。
場　所：地域活動支援センターくじら

＜劇団くじら＞
日　時：９月１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



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：９月６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。

＜スポ活（ボッチャ）＞
日　時：９月８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、運動できる服装、飲み物など。

＜くじら　de　クッキング＞
日　時：９月８日（日）１０時半～
内　容：千切りの練習　～ホットドッグ～
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。

＜レクバレー＞
月　日：９月１５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。



＜ピアカウンセリング＞
日　時：９月１５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☆

＜障がい者ﾌﾗｲﾝｸﾞﾃﾞｨｽｸ競技大会＞
日　時：９月２９日（日）７時半～１６時
場　所：ビバ　スポルティア SAIJO
準　備：タオル、運動できる服装、飲み物など。
申込〆切：９月２日（月）
※７時２０分にセンターに集合してください。

＜卓球活動＞
日　時：９月１６日（月・祝）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。

＜創作活動＞
日時：９月１６日（月・祝）１４時頃～
内容：作りたいものを（手工芸）
準備：飲み物など



＜女子会＞
日　時：９月２２日（日）１０時～
準　備：飲み物、昼食代など。
内　容：お金の使い方について
定　員：６人（年間通して参加できる方）



＜第２回　ﾎﾞｯﾁｬ大会＆ﾊﾟﾗｽﾎﾟ体験会＞
日　時：９月２３日（月・祝）９時～１２時
場　所：八幡浜市民スポーツセンター
準　備：上履き、運動できる服装、飲み物など
申込〆切：９月６日（木）
※８時半にセンターに集合してください。

＜メンバーMT＞
日時：９月２３日（月・祝）１４時頃～
内容：８月の振り返りと１０、１１月の活動計画
　　大会の反省会・・・など
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜語ろう会：生姜焼き＞
日　時：９月２５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