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

2024.10月
第281号

朝晩は大分涼しくなってきましたが、まだまだ日中は残暑が厳しい日が続いています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。食欲の秋です。皆さんは何を思い浮かべますか。秋の名前の付いた秋刀魚（さんま）もおいしい季節です。ここ数年、秋刀魚の取れる量が少なくなっていましたが、今年は水揚げ量が４倍ほどになりそうです。お値段も安くなりそうなので、お財布事情にも優しいのでは？秋の味覚は他にもたくさんありますので、是非楽しんでください。

9月の活動報告

クッキング

今月のクッキングは「千切りの練習」をしよう、との事でキャベツの千切りにチャレンジ🔪
参加当初は恐る恐る包丁を握っていたメンバーさんも包丁の扱いに徐々に慣れ、左手を添えてザクザクと千切りをされていました。千切りにしたキャベツは炒めてホットドッグの材料に🥖
ウインナーに切り目を入れるのも力加減が良い練習になりました。
ホットドッグは皆で美味しく頂きました😋







スポ活～ボッチャ～

ボッチャ大会＆パラスポ体験会に向けて、ボッチャの練習も行いました。しっかり準備運動をして、投球練習をします。「相手がここに投げてきたらこう投げよう」「こんな時はここに投げたら良いよね」と練習試合を重ねて、お互いのチームで戦略を相談しながら活動を行うことができました。
本番では練習の結果が発揮されますように!!




レクバレー

体調不良などで人数は少なかったのですが、それでも元気に練習しました。１カ月休んだので、まずはボールの間隔に慣れるところからです。すぐに間隔は取り戻し、上達してきたレシーブも上手くあがるようになっていました。冬季は大会もあります。しっかりと準備していきたいところです。




ピアカウンセリング

今月のピアカウンセリングはメンバーさんが自分の悩みだけでなく、身の回りであった嬉しいことや自分が頑張っていることを発表されていました。
前向きに頑張られている内容に、職員や他のメンバーさん達も刺激をいただきました。

卓球活動




久しぶりの活動でしたが、皆さんすぐに勘を取り戻し、右に左に打ち分けをされます。来年の障がい者スポーツ大会を見据えて練習に取り組まれている方もおられ、真剣な表情で練習をされていました。
試合が終われば卓球もノーサイドの精神。メンバーさんがお互いの良いプレーを称えられていました☺




創作活動

9/23に行われるNPOくじら主催のボッチャ大会＆パラスポ体験会に向けて、メンバーさん達も「みんなが楽しんでくれたらいいなぁ」「自分たちも緊張するけど楽しみ」とワイワイ雑談をしながら準備を手伝っていただきました🖊




お勉強会

真網代くじらリハ病院の松木薬剤師さん、地活の精神保健福祉士の河野さんを講師に「薬とお金」の勉強をしました。会場からも積極的な質問が沢山聞かれました。話を聞いたことで少しでも悩みが解決してくれたならいいです。
これからも皆さんの役に立つ勉強会を定期的に開催できればと思います。




地域活動支援センターくじら１０月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 Ｅスポーツ	2	3 Ｅスポーツ	4 はまかぜさん	5
6 AM レクバレー PM 防災について	7	8 Ｅスポーツ	9★	10 Ｅスポーツ	11 16:00 音楽	12
13 クッキング PM 劇団くじら PM メンバーMT	14★ AM 卓球活動 PM ピア	15 Ｅスポーツ	16	17 Ｅスポーツ	18 16:00 音楽	19
20 くじら de おでかけ	21	22 Ｅスポーツ	23 語ろう会	24 Ｅスポーツ	25	26
27★ AM 閉所 PM スポ活	28	29 Ｅスポーツ	30	31 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。
★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。

音楽活動

ギターが得意なメンバーさんがいらっしゃいました。スピッツのチェリーを練習中。大勢の前で披露ができるように毎日練習されているそうです🎸
楽器が苦手なメンバーさんもタンバリンで演奏を楽しみました♪



ゲーム大会

今回は「ドブル」「なんじゃもんじゃ」「キャプテン・リノ」という３つのテーブルゲームを用意しました。メンバーさんたちも初めてするゲームでしたが、ルールはとても簡単ですぐに皆でワイワイと盛り上がりました。



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：１０月４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。

＜レクバレー＞
月　日：１０月６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。



＜防災について考えよう＞
日　時：１０月６日（日）１４時～１５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
参加費：５０円（お茶代）

＜劇団くじら＞
日　時：１０月１３日（日）１３時半～１５時
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



＜くじら　de　クッキング＞
日　時：１０月１３日（日）１０時半～
内　容：おにぎり
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：１０月１３日（日）１５時頃～
内容：９月の振り返りと１１、１２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！

＜卓球活動＞
日　時：１０月１４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。

＜ピアカウンセリング＞
日　時：１０月１４日（月・祝）１４時～１６時
参加費：５０円（お茶代として）
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☆

＜くじら　de　おでかけ＞
日　時：１０月２０日（日）９～１５時頃
場　所：道の駅　みま
内　容：「かまど DE みま米」体験
定　員：７人（車を持っていない方）
参加費：昼食代（500 円ほど）



＜スポ活（ボッチャ）＞
日　時：１０月２７日（日）１３時半～１５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

＜語ろう会：チーズｉｎハンバーグ＞
日　時：１０月２３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

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）