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

2024.11月
第282号

少しずつ季節の移り変わりを感じることが出来る季節になりました。体温調整が難しく、体調を崩しやすい時期ですので十分気をつけましょう。毎年11月は障がい者の方の為の健康診断が実施されます。皆さんは健康診断を受けられていますか。「体を鍛えているから」「風邪もひかないし」と体力自慢の方もいらっしゃると思います。生活習慣病をはじめ、目に見えにくい病気の早期発見にも役立ちます。せっかくの機会なので、ぜひ活用してみてはどうでしょうか？

10月の活動報告

障がい者フライングディスク競技大会



今年も西条市で行われたフライングディスク競技会に呼んでいただきました。カジュアルな大会ですが、本番さながらの緊張感もあり、初参加の方も競技の奥深さ、楽しさを感じていただけたと思います。お弁当をいただいたりと、沢山の配慮をいただき有難い限りです。残念ながら優勝はできませんでしたが、これからも頑張って練習して次の大会では好成績を！







第2回 ボッチャ大会＆パラスポ体験会





ボッチャ大会＆パラスポ体験会に参加しました。今回は大会の雰囲気にのまれ、自分たちのペースに持ち込むことができず反省の多い結果となりました。上手くいかない時こそ、お互い声をかけながらチームで戦略を相談する大切さを改めて気づかされました。
次こそは練習の成果が発揮されますように!!





レクバレー

今月は少人数でしたのでウォーミングアップの方法を少し変えて行いました。リズム体操やいろいろな体の動かし方等、日頃行わない体の動きを体験してもらいました。もちろんバレーも。継続して参加してくれている選手のレベルアップに目を引かれます。





卓球活動

今回は時間を掛けて基礎練習に取り組みました。フォームの確認やボールリフティングをみんなで一緒に行います。初めはあっちこっちに飛んでいたボールを落ち着いてコントロールできるように。やはり何事も基礎が大事だと皆さん感じたようです。





語ろう会～生姜焼き～

生姜焼きと言えば豚肉が思い浮かびますが、今回は鶏肉を使いました！付け合わせは昆布茶を使った浅漬け！美味しく頂いた後は…。増える洋服やカバンの片づけ方についてみんなで語りました。







クッキング

今月はおにぎり作り。自分の好みの具材を入れてオリジナルのおにぎりを作りました。大きいものから小さいもの、具材をまぜるもの。個性が出て、楽しい活動になりました。





勉強会（防災について）

防災研修として「避難バックを考える」「ハザードマップ作成」をみんなで取り組みました。個人や障がいの特性ごとに必要なものも変わってきます。また、自分たちの町の強みや避難経路を改めて考える機会になりました





女子会

3回目の女子会は、お金の使い方について、メンバーさんそれぞれの実践論を参考に、金銭管理の仕方だけでなく、買い物状況を見直すことで、無駄な出費を減らすことにも繋がって来ることをみんなで再確認できました。ランチは、テレビでも放送された「鈴らん」へ！食事マナーも学んで女子力アップ！





地域活動支援センターくじら１１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 はまかぜさん	2
3 AM レクバレー PM ピア	4★ AM カフェ PM 劇団くじら	5 Eスポーツ	6	7 Eスポーツ	8 16:00 音楽	9
10 女子会	11	12 Eスポーツ	13★	14 Eスポーツ	15 16:00 音楽	16
17 閉所	18	19 Eスポーツ	20	21 Eスポーツ	22 16:00 音楽	23 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ体験会
24★ AM スポ活 PM メンバーMT	25	26 Eスポーツ	27 語ろう会	28 Eスポーツ	29 16:00 音楽	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。

音楽活動

毎週金曜日に行っています。今はスピッツのチェリーとあいみょんのマリーゴールドを練習中。参加者の皆さんの自主練習の結果が演奏にも表れてきています。
和気あいあいと行っています。スズやタンバリンでの参加でも OK。音楽を楽しみたい方は是非参加してください。

ピアカウンセリング

３人のメンバーさんに参加いただきました。
今回の相談は生活の中で困った場面や仕事中の困った事などについてみんなで共有をしました。
自分のモヤモヤを聞いてもらい、他メンバーさんの「私ならこうする」といった意見や考え方を参考にすることで心が少し軽くなったようです。

※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）

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：１１月１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：１１月３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：１１月３日（日）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☆

＜劇団くじら＞

日　時：１１月４日（月・祝）１３時～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 カフェ気分＞
日　時：１１月４日（月・祝）１０時～１１時半
内　容：レアチーズケーキ
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
※冷やし固めるのに時間を要しますので、
　食べるのは１５時頃～になります。

＜女子会＞
日　時：１１月１０日（日）１０時～
準　備：飲み物、昼食代、
　　買い物に必要な費用など。
内　容：お金の使い方の振り返り＆お買いもの
定　員：６人（年間通して参加できる方）

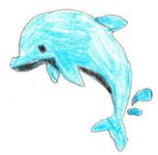
＜パラスポ体験会＞
日時：１１月２３日（土・祝）８時半～１６時半
内容：えひめパラスポーツフェスティバル
場所：愛媛総合運動公園
定員：最大１０名
※　センターに８時集合してください。
※　要申込　１１月７日（木）〆切

＜スポ活（卓球＆バドミントン）＞
日　時：１１月２４日（日）１０時～１１時半
場　所：旧双岩中学校　体育館
準　備：タオル、運動できる服装、上履き、
　　飲み物など
※　送迎の必要な方は９時３０分までにセンターに集合してください。

＜メンバーMT＞
日時：１１月２４日（日）１４時頃～
内容：１０月の振り返りと１２、１月の活動計画など
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜語ろう会：かんたん丼とサラダ＞
日　時：１１月２７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


P.N 桜咲舞歌さん



P.N　ケロちゃん

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