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

2024.12月
第283号

早いものでメッセージも今年最後の号となりました。あっという間の1年だったように感じます。皆様にとって 2024 年はどのような年になりましたか？年始の大災害や南海トラフなど自然災害の怖さを改めて考えさせられました。そのような中でもパリオリンピック、パラリンピックの選手の活躍には沢山の勇気をもらったように思います。また今年は紙幣のデザインも一新されました。新しい生活、新しい社会に向かって行ける様、この 12 月を大切に過ごしていきましょう。

11月の活動報告

くじら de おでかけ～みま米～

新米の出るこの時期！みま米を食べに行ってきました。
参加されたほとんどの方が去年・一昨年と来られて経験者ばかりなので、炊き方やお米の研ぎ方についてはお手のもの！
なないろさんのおかずと一緒に美味しくいただきました。
少しずつ咲き始めたコスモスも見れて秋満載のおでかけになりました。








語ろう会～チーズ in ハンバーグ～




一度作ったメニューということもあり、今回は初の試みとして、職員は見守りに徹し、３人で協力しながら最後までやり遂げることにチャレンジ！！でも皆で相談しても分からなかったときは職員に聞けるヘルプカードを 10 枚用意しました。
いつもよりレシピの確認に力が入りドキドキしましたが、カードは数枚しか使わず、お互いに声掛けながら美味しく作る事ができ、自信につながりました。




レクバレー

日中の気温も徐々に下がり、運動がしやすい季節になってきています。今月のバレー練習は４人のメンバーさんが参加されました。
昨年からずっと行っている基礎練習が身を結んできており、試合形式での練習ではお互いの声掛けやレシーブ、トスが繋がるようになってきました。
練習試合相手を探しています！




スポ活～ボッチャ～

12 月 8 日に松山市で行われる令和 6 年度ふれあい県民障がい者スポーツ大会にてボッチャが行われます。昨年惜しくも敗れてしまい、優勝トロフィーを持ち帰れなかったので、今年こそ目指せ優勝！を掲げて練習を行いました。各チームの士気も高まっています。良い結果になりますように！




カフェ気分～レアチーズケーキ～

久しぶりのカフェはレアチーズケーキを作りました。作り方は簡単！クリームチーズと他の材料を混ぜて型に入れて冷やし固めたら完成！ポイントは、型に入れる前にこし器でこすこと！滑らかな仕上がりになりました。




女子会

今月の女子会は、前回学んだお金の使い方についての実践編！行く前に予算と購入する物を決めて大洲しまむらへ！皆さん予算内に買い物する事ができました。事前に予算や購入する物を決めておくことで欲しいものがあった時にも必要・不必要を判断することができていました。




劇団くじら



我が劇団の脚本家の編集のもと、ついに台本が出来上がりました。そして小道具、大道具もそれぞれに準備がすすんでいます。
来月の活動あたりからは読み合わせから出来ればパペットでの動きの練習もできてくるのではないかと思います。
音楽班は劇に合わせて演奏しますので、今のところ頭を抱えて練習しています。ガンバロー！

地域活動支援センターくじら１２・１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 AM オチャップ PM かざりつけ	2	3 ボッチャ練習	4	5 ボッチャ練習	6 はまかぜさん	7
8 ボッチャ大会	9	10 Ｅスポーツ	11	12 Ｅスポーツ	13 16:00 音楽	14 スポ活（陸上）
15★ AM 卓球 PM カラオケ	16	17 Ｅスポーツ	18★	19 Ｅスポーツ	20 16:00 音楽	21
22★ AM 大掃除 PM クリスマス会	23	24 Ｅスポーツ	25 語ろう会	26 Ｅスポーツ	27 16:00 音楽	28
29 クッキング PM メンバーMT	30	31	1/1	2	3	4
5 AM 初もうで PM すごろく大会	6	7 Ｅスポーツ	8	9 Ｅスポーツ	10	11

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。

12月3、5日 16:00～
ボッチャ練習を行います

※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。

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



P.N 桜咲舞歌さん

※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）

＜オチャップ ～八幡浜のミライを語るゲーム会議～＞

日　時：１２月　１日（日）１０時～１２時
場　所：地域活動支援センターくじら
テーマ：誰もが遊べる遊びのアイデアを考える
参加費：無料
準　備：飲み物
〆　切：１１月２９日（金）
主　催：ＮＰＯ法人　八幡浜元気プロジェクト

＜ボッチャ大会＞

日　時：１２月　８日（日）１０時～１５時半
内　容：ふれあい県民障がい者スポーツ大会
場　所：愛媛県身体障がい者福祉センター
対　象：申込みしている方のみ
準　備：タオル、運動できる服装、上履き、飲み物、昼食代（500 円程度）など
※　センターに８時集合してください。
（センター到着は１７時頃を予定しています）

＜Ｘｍａｓかざりつけ＞

日　時：１２月　１日（日）１４時～１６時
内　容：センター内のかざりつけ＆Ｘｍａｓ会の計画
場　所：地域活動支援センターくじら

＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：１２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。

＜卓球活動＞

日　時：１２月１５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

＜カラオケ～くじら紅白歌合戦～＞

日時：１２月１５日（日）１３時半～１５時半
定員：最大１０名
※　センターに１３時に集合してください。

＜スポ活（陸上）＞

日　時：１２月１４日（土）１３時～１５時
内　容：チャレンジ陸上！！
場　所：丸山公園陸上競技場
〆　切：１２月１日（日）
※　昼食を済ませ、１１時半に集合してください。

＜大掃除＞

日時：１２月２２日（日）９時半～１１時半
内容：お正月を迎えるためにセンター内の掃除
準備：飲み物
※汚れてもいい服装で来てください。

＜クリスマス会＞

日　時：１２月２２日（日）１３時～１６時
内　容：レクリエーションなど
参加費：２００円



＜語ろう会：Ｘｍａｓランチ＞

日　時：１２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

＜クッキング＞

日　時：１２月２９日（日）１０時～
内　容：年越しうどん
参加費：２００円程度
準　備：エプロン、三角巾、タオル

＜メンバーMT＞

日時：１２月２９日（日）１４時頃～
内容：１年の振り返りと来年の抱負や活動計画
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜初もうで＞

日　時：令和７年１月５日（日）１０時～
場　所：八幡神社（八幡浜）

＜おもしろすごろく大会＞

日　時：令和７年１月５日（日）１４時～
場　所：地域活動支援センターくじら