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

2025.1 月
第 284 号

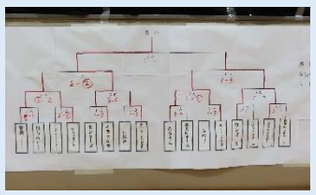
新しい年を迎えるにあたり、皆さまはどのような年にしたいと思いますか。2025 年の干支は巳年ですね。ヘビは脱皮し成長する姿から「努力を重ねて、物事を安定させる」縁起のよさをイメージさせます。コロナをはじめとする病気や物価高騰、様々な暗いニュースも多かったですが、2025 年は困難を乗り越え、明るい年になることを願います。皆様にとっても良い年になるよう、一緒に楽しく取り組んでいければと考えています。どうぞよろしくお願いします。

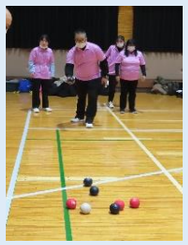
12月の活動報告

愛媛県ふれあいスポーツ大会　参加報告



松山で行われたボッチャ大会に参加しました。今回はたくさんの方が参加され、くじらからは３チームが参加。年々、他チームのレベルも上がり、毎試合ドキドキの展開でした。結果は**優勝**、**３位**という好成績！日頃の練習の成果を出せた人、悔しい思いをした人とそれぞれでしたが、楽しい１日を過ごすことが出来ました。



パラスポーツ体験会　参加報告



今年も砥部で行われたパラスポーツ体験会に参加しました。寒さを吹き飛ばすほどの皆さんのやる気、熱気、ゆうき。写真はのせていませんが**車椅子バスケ**にも挑戦しました。やったことのないことにも前向きに参加できたそうです。






スポ活（卓球＆バドミントン）

卓球とバドミントンの両方出来るよう準備しましたが、皆さんバドミントンをされました。寒い日だったので入念に準備運動をした後、混合ダブルスで試合！白熱してあっという間に体が火照り、汗をかくほど久しぶりのバドミントンを満喫しました。




地活 de 紅白歌合戦

希望の多かったカラオケに行ってきました。今回は年末ということで紅白歌合戦方式。**１点差で白組（男性）の勝利！**
最後はみんなで１曲歌いました。楽しかったし、ストレス発散になりました。




ちかつ de おちゃっぷ

市内にある NPO 法人八幡浜元気プロジェクト（通称 YGP）さんに当事業所で**オチャップ**（お茶会とワークショップ）を実施していただきました。今回は子どもから大人まで障がいの有無を問わず「誰もが遊べる遊びのアイデアを考える」との内容のワークショップでした。いつか実現してみたい新しい遊びのアイデアが沢山考えられました💡




陸上教室参加

愛媛県障がい者スポーツ協会が実施する「チャレンジ陸上!!」へ参加をしてきました。老若男女約 20 名が参加され、私たちもウォーキングやジョギングを自分たちのペースで楽しむことができました。他参加者さんとも運動を通した交流を行うことができました😊





語ろう会～簡単どんぶりと３種のサラダ～

苦手な野菜も、みんなで作って食べたら怖くない！今回は**野菜たっぷりサラダ**と中華丼のもとを使用した**簡単どんぶり**。今回はひとりひとりの仕事が多かったですが頑張りました。しっかりと食べた後は、みんなで年越しについて話しましたが、みなさんそれぞれの家庭で過ごし方もあるんですね。






地域活動支援センターくじら１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5★ AM:初詣 PM:ゲーム大会	6	7 Ｅスポーツ	8	9 パラスポ	10 はまかぜさん	11
12★ AM:レクバレー PM:ピア	13 AM:ボッチャ練習 PM:創作	14 Ｅスポーツ	15★	16 パラスポ	17 16:00 音楽	18
19 女子会	20	21 Ｅスポーツ	22 語ろう会	23 パラスポ	24 16:00 音楽	25
26 AM:クッキング PM:メンバーMT	27	28 Ｅスポーツ	29	30 パラスポ	31 16:00 音楽	

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。

平日の活動内容が変わります

１月より毎週木曜日をパラスポーツの日として 16：00～活動に取り組んでいきます。初心者の方から５月のパラスポーツ記録会を目指している方まで、みんなで楽しく体を動かしていきましょう。

＜種目＞

ボッチャ、フライングディスク、卓球

今後はモルックも予定。

お正月は地活 de ゲーム大会



日時：１月５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：

前半はみんなでスゴロクを手作りします。

後半はみんなで作ったすごろくを使って楽しみましょう。みなさん、マスに止まったらどんな内容にしますか？今のうちに考えておいてくださいね。

※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：１月 10 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：１月 12 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：１月 12 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☆



＜スポ活（ボッチャ）＞

日　時：１月 13 日（月・祝）９時半～11 時半

場　所：地域活動支援センターくじら

内　容：２月、３月の大会に向けた練習会。



＜創作活動＞

日　時：１月 13 日（月・祝）13 時半～15 時半

内　容：手芸品等の作成（これからのバザーに向けての準備も含める）

参加費：０円

定　員：７名　程度





＜女子会：調理実習＞



日　時：１月 19 日（日）１０時～

準　備：エプロン、三角巾、タオル

材料代４００円程度、飲み物など

内　容：栄養や食べ方について考えよう！

定　員：６人（年間通して参加できる方）

＜初詣＞



日時：１月５日（日）９時半～

場所：八幡神社（八幡浜市）

定員：最大１０名

※　文化センター（コミカン）集合。送迎の必要な方はセンターに９時 15 分集合。

※昼食を兼ねてマクドナルドを利用予定。自分で昼食は持ってきても構いません。

＜クッキング：かんたんお好み焼き＞

日　時：１月 26 日（日）１０時～１１時半

場　所：地域活動支援センターくじら

準　備：エプロン、三角巾、タオルなど

参加費：２００円程度





＜メンバーミーティング＞

日時：１月 26 日（日）１４時頃～

内容：令和７年の活動計画（やってみたいこと、行ってみたいところ　　など）

※みんなで話し合って、決めていきましょう！



＜語ろう会：かぼちゃのシチューとおいしいパン＞



日　時：１月 22 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



今年もよろしくお願いします

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