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

2025.2月
第285号

まだまだ寒さの厳しい日が続いていますが元気に過ごされていますか？2 月は節分行事も控えています。もともと節分とは、年に 4 回訪れる立春、立夏、立秋、立冬の前日を表す言葉です。1 年の始まりでもあり、大切にされていた「立春」の前日を「節分」と呼ぶようになったそうです。今年 1 年を元気で過ごせるように豆まきを行い、病気や災害を鬼と一緒に吹き飛ばしましょう。ちなみに今年の恵方巻の方角は西南西だそうです。願い事を思いながら、おいしくいただきましょう。

1月の活動報告

クリスマス会(2024)

年末恒例のクリスマス会。沢山の方に参加してもらい、楽しく開催しました。クリスマス会の内容は利用者さんが考えてくれたゲームを中心に行いました。担当してくださった方、お疲れ様でした！最後はビンゴで盛り上がり、みんなで今年の振り返りを行いました。来年も楽しくクリスマス会を行えるよう、みなさん元気に過ごしましょう。






初詣(地元の神社めぐりからチョイマック)

明けましておめでとうございます。今年始めの活動は初詣。２社をお参りしました。お賽銭を入れて、それぞれに想いを浮かべながらお祈りしました。初詣の後は八幡浜市にできたマクドナルドへ。念願の初マックの方も。みんなで食べるとさらに美味しいですね。







大掃除(ボランティア活動)

皆さんのご厚意で、支援センターくじらはピカピカになりました。普段使う部屋やトイレ、パラスポーツの練習場まで掃除をして頂きました。おかげさまで 2025 年を迎えることが出来ます。皆さんが掃除されたセンターで今年も良い思い出を沢山作っていきましょう。





レクバレー



今年も元気にバレーやります！体育館は少し冷たかったですが、皆さんの熱気で吹き飛ばします。コーディネートトレーニングを多めに行ってバランスや筋力アップも狙います。昨年は悲願の 1 勝を勝ち取りましたが今年は更なる成長を狙いますよ。




女子会

～生春巻き＆チーズフォンデュ～



みなさんの健診結果をふまえて、栄養や食べ方について学びながら調理実習をしました。1 食あたりに食べたい野菜の量を知って、今まで全然とれてなかったね！とみんなで驚きました。これからは意識して野菜を摂って美しくなっていくので見ていてくださいね☺

新春ゲーム大会

初詣の後はみんなで「オモシロすごろく」と「黒ひげ」。すごろくのマスのお題を参加者で考えました。「目隠ししてスキップしてけんけんぱ」や「生麦、生米、生河野」の早口言葉など面白いものが沢山。黒ひげが飛び出してびっくりやら面白いやら。素敵な初笑いになりました。




ピアカウンセリング

参加は 5 名、それぞれが悩んでいる事、相談したいことテーマにして話し合いました。寒い時期にちなんだもの、健康的に過ごすためのヒントなど楽しくも皆さん真面目に話合えました。

「次回からは一つテーマを決めておいてもいいな」という意見もありました。テーマを見て参加したいと思った方は、ぜひ参加してください。

ボッチャ練習

今回は「遠くを狙えるようになりたい！」などと目標をもって、ジャックボールをいろんなところに置いて、狙う練習をしました。お互いにアドバイスし合い、大会に向けてチームワークも高まってきましたよ～




地域活動支援センターくじら2月予定表

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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2★ AM スポ活 PM 豆まき	3	4 はまかぜさん	5	6 パラスポ	7 16:00 音楽	8 AM:はまかぜ ボッチャ大会 PM:創作
9 閉所	10	11 AM カフェ PM:メンバーMT	12★	13 パラスポ	14 16:00 音楽	15
16 AM:卓球活動 PM:劇団くじら	17	18 Eスポーツ	19	20 パラスポ	21 16:00 音楽	22
23 くじら de おでかけ	24 AM:クッキング PM:ピア	25 Eスポーツ	26 語ろう会	27 パラスポ	28 16:00 音楽	

※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。

創作

今月の創作活動はスマホポーチ作りと書き初めを行いました。3月末に開催される、さくら祭りの出店に向けて一つ一つ手作りをしています。書き初めは今年の自分の頑張りたい事や過ごし方など、書道を楽しまれていました。





くじら de お昼ごはん



今月のお昼ごはんは、テイクアウトを利用せず、みんなでうどんを作って食べました。
寒い日だったので、あたたまりましたよ～




※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）

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

＜スポ活（ボッチャ）＞

日　時：２月２日（日）１０時～１２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。

＜豆まき＞

月　日：２月２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、飲み物など。



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：２月４日（火）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。

＜“はまかぜ”ボッチャ大会＞

日　時：２月８日（土）９時～１３時
場　所：八幡浜市民スポーツセンター　ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ
準　備：タオル、飲み物など。
※　送迎の必要な方はセンターに８時３０分に集合してください。
※　申込〆切：１月３１日（金）



＜創作活動＞

日　時：２月８日（土）１４時～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）




＜くじら　de　カフェ気分＞

日　時：２月１１日（火・祝）　１０時～１２時
参加費：２００円
準　備：エプロン、三角巾、タオル　など
定　員：５名
内　容：ブラウニー



＜メンバーミーティング＞

日時：２月１１日（火・祝）１４時頃～
内容：１月の振り返りと３月・令和７年度の活動計画（やってみたいこと、希望･･･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：２月１６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。

＜劇団くじら＞

日　時：２月１６日（日）１４時～１６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　おでかけ＞

日　時：２月２３日（日）８時半～１５時半
内　容：エミフルを楽しもう
準　備：買い物代、昼食代
定　員：６名（車を持っていない方）

＜クッキング：みそ玉でお味噌汁＆目玉焼き＞

日　時：２月２４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：エプロン、三角巾、タオルなど
参加費：２００円程度



※参加者の方と所持金や購入したいものなどについてのお話をさせていただきます。
※8 時半から 9 時の時間で現地での予定について話し合いを行います。

＜ピアカウンセリング＞

日　時：２月２４日（月・祝）１４時～１６時
参加費：５０円（お茶代として）
定　員：最大６名（先着順）
テーマ：人と話すとき、気を付けていること。



＜語ろう会：恵方巻き＞

日　時：２月２６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

