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

2025.3月
第286号

寒い日は続いていますが、時折、おひさまの温かさを感じるようになってきました。今年は花粉が例年の１０倍飛ぶ！というニュースを見ました。花粉症の方は早めに対策しましょう。３月はイベントも多くなってきますが、防災にも関心をもってみましょう。3.11の東北震災から13年になります。私たちの生活でも防災への意識は高まっていますが、この３月、もう一度考える機会にしてはどうでしょうか。くじらでも３月の活動で災害について考えてみるつもりです。

豆まき



鬼はそと、福はうち。地活くじらの節分豆まき行事はゲームに勝利した人が鬼になって、豆まきを行いました。
投げる側も、受ける側も楽しい豆まき行事になりました。





創作活動

来月の「さくらまつり出店」に向けて、メンバーさんの気合も入っています。
去年大人気だった「スマホポーチ」はもちろん、今年は「新作」にも挑戦しています。どんな商品が出来上がるか、来月までのお楽しみ！
一緒に作品を作ってくれるメンバーさんを募集しています。おしゃべりしながら一緒に作品作りしませんか？



2月の活動報告

“はまかぜ”ボッチャ大会

八幡浜市精神保健ボランティアグループ「はまかぜ」さんが主催される「第２回はまかぜボッチャ大会」へ出場させていただきました。昨年と同様、今年も市内からたくさんのチームが参加されており、メンバーさん達も少し緊張気味なスタート…。
試合では参加された各チームから「ナイス！」「やるな！」とお互いのチームに声援を送る好ゲームが繰り広げられていました
結果、当事業所から出場した「トム＆ジェリー」が優勝🏆
皆さんとボッチャを通して交流させていただき、とても賑やかなイベントでした😊





語ろう会

～カボチャのシチューとおいしいパン～

１月末は暖かくなるメニューを作りました。メンバーさん同士で調理方法を確認しながら完成！
とても美味しくできました😋
語り場では「1人暮らしの料理」について語りました。調理だけでなく、後片付けや料理の栄養バランス、家計の食費バランスなど気を付けないといけないと気付きがありました。





カフェ気分～ブラウニー～

バレンタイン目前！！チョコレートのお菓子を作ることに🍫
今回はベーキングパウダーを使わず、ミックスナッツが乗った、大人な雰囲気のブラウニーに仕上がりました。







スポ活～ボッチャ～

はまかぜボッチャ大会に向けての練習です。
日頃から当事業所でボッチャを楽しまれているメンバーさん達ですが、今回は大会前ということでジャックボールの投げる位置や、ゲームの展開などをメンバーさん達と検討していきます。
ボッチャにご興味のある方はぜひ、当事業所へご連絡ください🔵⚪🔴





クッキング～かんたんお好み焼き～

題名通り、「かんたん」にお好み焼きを作る方法で調理しました。スーパーに売ってある千切りキャベツと粉をボールに入れて好きな具材を混ぜて焼く。それだけで美味しいお好み焼きができあがりました。
是非、ご家庭でも。







卓球活動

第１７回愛媛県障がい者スポーツ大会の告示がされました。その大会種目でもある卓球練習です🏓
慣れている方もそうでない方も、本人に合わせた練習を行います。大会はたくさんの種目がありますので、興味のある方はぜひ事業所へお問い合わせください。







地域活動支援センターくじら3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2★ AM ボッチャ PM:ピア	3	4 Eスポーツ	5	6 はまかぜさん	7 16:00 音楽	8
9 楽スポ ボッチャ大会 PM:メンバーMT	10	11 Eスポーツ	12★	13	14 16:00 音楽	15
16 女子会	17	18 Eスポーツ	19	20 防災	21 16:00 音楽	22
23 さくらまつり 準備① PM:ゲーム	24	25 Eスポーツ	26 語ろう会	27 パラスポ	28 さくらまつり 準備②	29 さくらまつり
30 閉所	31					

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。

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。

※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。

劇団くじら

大道具、小道具、そして脚本も少しずつですが出来上がってきました。今年こそ発表の機会を作れるように頑張っていきます。台本の読み合わせでは、役になり切って演じる方も。とても上手でした。和気あいあいとやってます。興味のある方は是非！





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）

＜スポ活（ボッチャ）＞

日　時：３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。

＜ピアカウンセリング＞

日　時：３月２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）

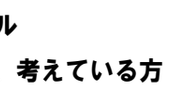


＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：３月６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。

＜“楽スポ”ボッチャ大会＞

日　時：３月９日（日）９時～１２時
場　所：八幡浜市民スポーツセンター　メインアリーナ
準　備：上ぐつ、タオル、飲み物など。
※　送迎の必要な方は事前にご相談ください
※　参加費３００円
※　事前申し込み２/２５〆切



＜メンバーミーティング＞

日時：３月９日（日）１４時頃～
内容：２月の振り返りと４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！

＜女子会：今年度の振り返り＞

日　時：３月１６日（日）１０時～
準　備：昼食代
内　容：今年学んだことを振り返ろう！
定　員：６人（年間通して参加できる方）



＜防災：ウォーキングをしながら防災について考えよう＞

日　時：３月２０日（木・祝）　１０時～１５時
参加費：昼食代（１０００円くらい）
内　容：ハザードマップを見ながら危険地域や避難所を確認します。動きやすい服装、靴で。
定　員：１０名

＜さくらまつり準備 part①＞

日　時：３月２３日（日）　１０時～１２時
内　容：クッキー生地作り、小物作り
準備物：エプロン、マスク、三角巾
定　員：４名

＜ゲーム大会：ボードゲーム＆TV ゲーム＞

日　時：３月２３日（日）１４時～１６時
内　容：人生ゲームもしくは桃太郎電鉄
定　員：６名





＜語ろう会：ちらし寿司＞

日　時：３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
定　員：５人



＜さくらまつり準備 part②＞

日　時：３月２８日（金）９時半～
内　容：焼き菓子作り、商品袋詰め、値札付け等
準備物：エプロン、マスク、三角巾
定　員：４名





＜さくらまつり＞

日　時：３月２９日（土）９時～１５時
内　容：売店の売り子等
　　お祭りにも参加できます。
定　員：６人
※８時半に地活に集合してください。

