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

2025.4月
第287号

春風と共に、期待あふれる新たな生活が皆様の生活にも訪れることと思います。期待とは裏腹に、4月から約4000品目の商品が値上がりするなど、家計には厳しい新年度のスタートになりそうです。商品を確認して、上手な買い物、上手な生活費の管理をしていきたいものです。
地域活動支援センターくじらも新しい年度を皆様と元気に楽しく歩んでいけるように、ご意見をいただきながら活動していきたいと思っています。気軽にご意見を聞かせてくださいね。

3月の活動報告

“楽スポ” ボッチャ大会

「楽スポGOやわたはまスポーツクラブ」さんが主催される「10周年記念ボッチャ交流会＆パラスポ体験会」へ参加させていただきました。今日の大会のために、メンバーさん達は仕事終わりなどに支援センターへ立ち寄り練習を積んできました。今回支援センターからは「エスポワールくじら」と「かんぺー」が出場。優勝目指して頑張るぞー!!💪
試合の結果は・・・エスポワールくじら　準優勝!!🥈
たくさんの方と試合を通じて交流を楽しませていただきました。
地元の高校生たちとの交流もとても楽しかったようです😊





女子会

1年を通して行ってきた女子会も今回が最後となりました。今まで習った事の復習やついつい飲んでしまう甘い飲み物に含まれる砂糖の量をクイズで楽しく学習。回数を重ねるごとに、進んでメモをとるなど、一生懸命覚えようとする姿勢に成長を感じました。みんなでフェリーを眺めながら食べたパンメゾンのパンは美味しかったです！




ゲーム大会

eスポーツでもある「桃太郎電鉄」をメンバーさんとプレイしました。ちなみに愛媛県には宇和島、松山駅、道後駅、今治駅、大三島駅が設定されています。
目的地へ向かう途中で「この街行ったことがある」「この街はこれが有名なんだ」と各駅の特産品や思い出話に花が咲きます。勉強にもなる、とても楽しいゲーム大会でした🎮




おでかけ

～エミフル松前にいってきました！～

メンバーさんからの希望の多かった「エミフルへのお買い物」に行ってきました。事前に購入するもの、持っていく金額を決めて2班に分かれて買い物をしました。初めての来た人はあまりの広さにびっくり。それでもお目当ての商品を買うことが出来て、満足の一日になりました。




ボッチャ練習

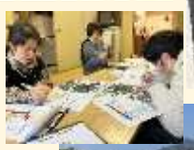
ボッチャ大会に向け、本番と同じチーム分けで練習を行いました。
お互いの得意、不得意を共有しながら投げる順番を決めていきます。
皆さんの実力が発揮されますように😊




勉強会～防災ウォーキング～

震災を忘れないよう、防災について考える「防災ウォーキング」を行いました。
避難所の確認や避難経路の問題点を歩きながら考えました。八幡浜の道路は一見、何も無いように見えても、斜めになっているところが多く、夜間は危ないことも確認しました。
マイタイムライン作りも行い、これから予想される災害に、少しでも対策していきます。






語ろう会～おそばで恵方巻～

お米も高くなってきたので、今年の恵方巻は「おそば」を巻いてみました。大きめの恵方巻ですが、お米に比べてもヘルシーかな？巻くのには手間取りましたが、思い思いの恵方巻が完成しました。
さて、一口で食べれるかな？






クッキング～味噌玉つくり～

まだまだ寒波の影響があった２月下旬。寒さを和らげる味噌玉と目玉焼き作りに挑戦しました👁
作り方はとても簡単で材料を混ぜ合わせるだけ。味噌玉は冷凍庫で１ヵ月ほど保存が可能らしく、まとめて作っておけば寒い日などに気軽にお味噌汁をたべることができますね。





地域活動支援センターくじら４月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 16:00 パラスポ	4 16:00 音楽	5
6★ AM:卓球 PM:創作	7	8 Ｅスポーツ	9	10 はまかぜさん	11	12
13 AM:バレー PM:ピア	14	15 Ｅスポーツ	16★	17 16:00 パラスポ	18 16:00 音楽	19
20 AM:クッキング PM:メンバーMT	21	22 Ｅスポーツ	23 語ろう会	24 16:00 パラスポ	25 16:00 音楽	26
27 AM:スポ活 PM:音楽	28	29 昭和の日 おでかけ	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。

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。

※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。

さくら祭りの準備

王子の森公園にて開催される神山さくら祭りに、今年もメンバーさんと参加する予定です。クッキー生地作りをメンバーさん達と行いました。秤でキッチリと量を確認したら、美味しくなる魔法を掛けながら慎重に材料を混ぜていきます。お祭り前に生地を焼き上げる予定です。
今年もお祭りが天気に恵まれますように✹





地活の facebook

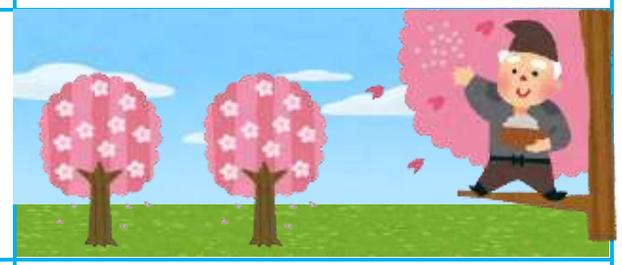


かまくん・ぼこちゃん
支援センターくじら
マスコットキャラクター

※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（卓球）＞
日　時：４月６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。
定　員：６名程度

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：４月１０日（木）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。



＜バレーボール＞
日　時：４月１３日（日）９時半～１１時半
場　所：神山小学校体育館
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

＜クッキング＞
日　時：４月２０日（日）１０時～
準　備：２００円
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：お弁当作り
定　員：５名程度
※天気が良ければ近所の公園で食べましょう。



＜語ろう会：春巻き＞
日　時：４月２３日（水）　１０時～
参加費：４００円
準備物：エプロン、マスク、三角巾
対　象：一人暮らしをされている方
　　考えている方。
定　員：５名程度



＜音楽活動＞
日　時：４月２７日（日）１４時～
準　備：演奏したい楽器（地活にも楽器あります）
場　所：地域活動支援センターくじら
対　象：どなたでも（ボーカルでも）
定　員：５名程度
９月には発表も。楽しく練習しましょう。

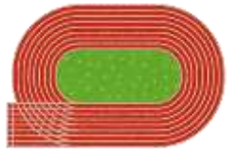


＜創作活動＞
日　時：４月６日（日）１４時～１６時
内　容：手芸（ビーズアクセサリー作り）
場　所：地域活動支援センターくじら
定　員：最大６名

＜ピアカウンセリング＞
日　時：４月１３日（日）１４時頃～
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）

＜メンバーミーティング＞
日　時：４月２０日（日）　１４時～１５時半
内　容：３月の振り返りと５月の活動
　　（やってみたいこと、希望･･･など）
場　所：地域活動支援センターくじら
※みんなで話し合って、決めていきましょう！
定　員：１０名

＜スポ活（パラスポ大会練習）＞
日　時：４月２７日（日）９時半～１１時半
内　容：フライングディスク、50m走
　　ジャベリンスロー
準　備：運動靴、タオル、
　　飲み物など。
定　員：６名程度



＜おでかけ～内子の街並み散策～＞
日　時：４月２９日（火・祝）１０時出発
場　所：地域活動支援センターくじらへ集合
参加費：お昼ご飯代
準　備：歩ける服装と帽子
対　象：車を持っていない方
定　員：５名程度

