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

2025.5月
第288号

今年も 5 月に愛媛県障がい者スポーツ大会が開催されます。昨年は当センターから出場した選手の頑張りも目立った大会でした。今年も大会に向けて皆さんの熱も上がってきていると思います。一緒に頑張りましょう！今年は 4 月から気温が 30 度を超える日もあり、熱中症のニュースなどを拝見することがありました。まだ 5 月、されど 5 月。体が気温の変化に慣れないこの時期だからこそ、早めの対策や健康な体づくりを心がけていきましょう。

4月の活動報告

神山さくら祭り

3/29 は王子の森公園で開催されたさくらまつりへ出店させていただきました。クッキー、パウンドケーキ、手工芸の他にポップコーンを加えて出店。焼き菓子は開店直後から飛ぶように売れ、ポップコーンも専用マシンで作るのを初めて見るという児童が釘付けになっていました👀
前日夜にミャンマーで大きな地震があり、急遽募金活動をさせていただきました。募金は総額で 31,291 円になり、3/31 にゆうちょ銀行よりジャパンハート様のミャンマー義援金へ入金させていただきました。ご協力ありがとうございました。





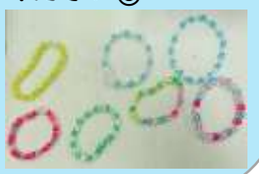

ゲーム大会

「桃太郎電鉄」をメンバーさんとプレイしました。自分の名前を社長に設定していざ全国の旅へ！🍑🚃
西へ東へ向かう途中で「この街行ったことがある」「この街はこれが有名なんだ」と各駅の思い出や特産品で勉強にもなる、とても楽しいゲーム大会でした🎮




創作

今回は、お祭りで販売できるよう、みんなでビーズアクセサリーを作りました。細かいパーツがコロコロ～っと行方不明になりそうになったり、せっかくテグスに通したビーズが抜けてしまったり・・・でも根気強く作り、色とりどりのアクセサリーができました。見かけたらお手に取ってみてください💍

レクバレー

今回から新メンバーさんの参加もありました。久しぶりの開催でしたので、まずは動ける体つくりの為、コーディネートトレーニングから行いました。肝心のバレーはというと・・・ホントにレシーブ力（りょく）が高くなっています。残念ながら 5 月の大会には参加できませんが、次回の試合が楽しみです。




スポ活（卓球）

愛媛県障がい者スポーツ大会まで残すところ約 2 ヶ月。当事業所からは 2 名が卓球競技へ出場をされます。今月は基礎練習をみっちりと行いました。
練習の効果があったのか、試合でラリーが続くようになりました。徐々に上達しているのを感じます🏓




クッキング～お弁当つくり～

今月はお弁当作り。あいにくの雨でお弁当を持ってピクニックとはいきませんでしたが、美味しいお弁当が出来ました。お弁当の中身をみんなで考えて、買い物からスタート。卵焼き、唐揚げ、サラダにハム巻きなど。ワイワイ楽しく作ったお弁当は格別に美味しい！
人気の活動なので、5 月もまた行います。
希望される方は是非、ご参加を！






語ろう会

今月は春巻き作りに挑戦。春巻きの具材に選ばれたのは焼きソバでした。
春巻きのパリパリ感と焼きソバのソースは相性ばっちり美味しく頂きました！😋

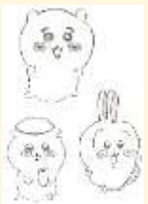




皆さんからの作品

P.N トシさん






地域活動支援センターくじら5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 16:00 パラスポ	2 16:00 音楽	3 憲法の日
4 AM:クッキング PM:卓球 みどりの日	5 閉所 こどもの日	6 AM:創作 PM:e スポーツ 振替休日	7	8 はまかぜさん	9 16:00 音楽	10
11★ AM:バレー PM:パラスポ	12	13 e スポーツ	14★	15 AM:閉所 16:00 パラスポ	16 16:00 音楽	17 AM:閉所 PM:パラ陸上
18 閉所	19	20 e スポーツ	21	22 16:00 パラスポ	23 PM 閉所	24
25 愛媛県障がい者スポーツ大会 終了後:MMT	26	27 e スポーツ	28 語ろう会	29 16:00 パラスポ	30 16:00 音楽	31

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、急な変更や中止の場合があります。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。

今年度も 女子会 開催します！

女性だけでしか話せないことを話したり、女性特有の病気や健康について考え、一緒に学びましょう。昨年度、参加していない人を優先します。

対象者は年５回継続して参加できる女性です。**要申込：６月１１日（水）まで**

なお内容によって、参加費をいただきます。

	内容　案
６月	チーム名・年間計画・座談会
８月	参加者の学びたいこと・女性特有の病気について
１０月	金銭管理について
１２月	買い物（おでかけ）・健診結果相談
２月	栄養について（調理実習）・振り返り

※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

＜クッキング＞
日　時：５月４日（日）１０時～
準　備：エプロン、三角巾、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（前回参加していない方優先）
※天気が良ければ近所の公園で食べましょう。

＜卓球＞
日　時：５月４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、運動できる服装、飲み物など。
定　員：６名程度



＜e スポーツ＞
日　時：５月６日（火・祝）１３時半～１５時半
場　所：地域活動支援センターくじら
タイトル：ぷよぷよ、マリオカート等
※初めての方にも分かりやすく教えます。
定　員：６名程度

＜創作活動＞
日　時：５月６日（火・祝）９時半～１１時半
内　容：手芸
場　所：地域活動支援センターくじら
定　員：最大６名

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：５月８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：５月１１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。

＜スポ活（パラスポ）＞
日　時：５月１１日（日）　１４時～１５時半
内　容：障がい者スポーツ大会の練習
準備物：タオル、飲み物
定　員：１０名（大会参加者以外も大歓迎！）

＜パラ陸上＞
日　時：５月１７日（土）　１３時～１５時
内　容：パラ陸上の体験（ウォーキングやラン）
準備物：運動靴、飲み物、タオル、帽子など。
場所：宇和島市丸山陸上競技場（雨天時、宇和特）
定　員：６名程度（雨天時は上履きが必要）
※昼食を済ませて支援センターへ
１１時３０分に集合してください。



＜愛媛県障がい者スポーツ大会＞
日　時：５月２５日（日）８時集合～１５時半
※８時にセンターに集合してください。
場　所：ニンジニアスタジアム
参加費：無料（昼食代として５００円程度）
準　備：上履き、タオル、飲み物、帽子など。
※参加は事前申し込みの方のみ



＜MMT（メンバーミーティング）＞
日　時：５月２５日（日）１５時半（予定）
※スポーツ大会から帰ってきて行います。
内　容：５月の振り返りと今後の活動
（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

＜語ろう会＞
日　時：５月２８日（水）１０時～
内　容：チキンカツ定食
対　象：一人暮らしをされている方、考えている方
参加費：４００円
準　備：エプロン、三角巾