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

2025.6月
第289号

５月後半から雨の日も多くなり、今年も梅雨の季節の到来を感じさせます。今年の梅雨予報では雨の量は例年並み、雨降りの期間も短いそうです。それでもこの時期は洗濯の乾き具合に苦労するものです。皆さんはどのように工夫されていますか？その一つの方法として扇風機の活用があります。洗濯物の下に新聞紙を敷いておくと、より乾きやすくなります。一度お試しを。体調を崩しやすい時期でもあります、体調管理に気を付けて元気に夏を迎えましょう。

5月の活動報告

パラスポーツ練習会

５月２５日の愛媛県障がい者スポーツ大会に向けて４月、５月と神山小をお借りして練習会を行いました。５月は残念ながら天候不良で雨でしたが、それでも両日共に充実した練習を行うことが出来ました。
普段はいろんな活動を一緒に楽しむメンバーさんも、大会前ということで表情はすでにスポーツ選手そのもの！これまでの練習の成果を発揮できるよう、当日は命一杯楽しみながら、頑張ってください。くじらのメンバーが活躍できるよう、応援よろしくお願いします！






パラ陸上教室

パラスポーツ指導者協議会が行っているパラスポーツコンシェルジュが宇和特別支援学校の体育館で開催されました。陸上競技を指導頂き、他にも学生さんなど約15名が参加されていました。
指導員さんの指示の元、ただ走るだけでなくジャンプをしたり座った姿勢から立ち上がってダッシュをしたり。参加者さん達が頑張っている姿に刺激を受けました☺
もうすぐ愛媛県障がい者スポーツ大会本番！！
みんなで元気に挑みましょう💪💪💪






eスポーツ

今月も「マリオカート」「ぷよぷよ」「桃太郎電鉄」をみんなで一緒にプレイ🎮
メンバーさんで実はぷよぷよが得意だったり、桃太郎電鉄で貧乏神が憑いても資産を守り切るコツを知っていたりと意外な一面をたくさん見る事ができました




レクバレー

日中はとても暖かく、運動をすると汗ばむようになってきました。準備運動が終わったら体全体を大きく動かす運動やレシーブとトスを何度も反復練習した時点で汗が💦
先月から新しいメンバーさんに加入いただき、オールコートでの練習ができるようになりました。メンバーさん達も「ラリーが続くようになって楽しい」と話されていました。




クッキング～お弁当つくり～

先月に引き続き、今月はサンドイッチで「お弁当作り！」当日は天気にも恵まれ、念願の外（公園）で食べました。次は桜の下あたりで食べれたらいいな🌸





創作

神山公民館まつりに向けて、今回はビーズキーホルダーを作成しました。ビーズの穴にテグスを通す順番を間違えないよう、真剣に取り組むメンバーさん。
中に鈴を入れたので揺れると「チリンチリン」と軽やかな音がとても可愛く仕上がりました☺




音楽活動

今月の音楽活動では「ゆず」さんの曲の練習。ピアノパートは難しいようで、四苦八苦しながらも前半パートは何とか合わせられるように。
休憩時間に即興で行った「上を向いて歩こう」が思ったよりも良い出来でした。あっという間の1時間半。楽器を持ってない方も大丈夫。一緒に楽しみませんか？



卓球

今月末の大会に向けて最後の練習！試合形式を中心に、色々な打ち方を練習しました。まずは目指す一勝！を目標に頑張ります。応援よろしくお願いします。





地域活動支援センターくじら６月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1★ AM:カフェ気分 PM:くじら de 映画	2	3	4	5 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	6 16:00 音楽	7
8 AM:バレー PM:ピア	9	10	11	12 はまかぜさん	13 16:00 音楽	14
15★ AM:劇団くじら PM:スポ活 体力測定	16	17 eスポーツ	18	19 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	20 16:00 音楽	21 公民館祭り 準備
22 AM:神山公民館 まつり PM:MMT	23	24	25 語ろう会	26 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	27 16:00 音楽	28
29 AM:ゴミ拾い PM:卓球	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。

みんなの掲示板

撮影者：K.K さん

撮影者コメント：昨年末、家族でお墓参りに行った帰りに向灘から撮影をしました。海が凪いでいて、諏訪崎展望所までハッキリ見えたのでとてもキレイでした。夕日が好きなのでキレイな風景をまた撮影したいです。



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

※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）

＜くじら de カフェ気分＞
日　時：６月１日（日）１０時～
準　備：エプロン、三角巾
参加費：１００円～２００円
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：ちんすこう
定　員：５名程度



＜くじら de 映画＞
日　時：６月１日（日）１４時～１６時
場　所：地域活動支援センターくじら
タイトル：名探偵コナン 100 万ドルの五稜星





＜バレーボール＞
日　時：６月８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。

＜ピアカウンセリング＞
日　時：６月８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

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：６月１２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。

＜神山公民館まつり準備＞
日　時：６月２１日（土）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：エプロン、三角巾
内　容：お菓子作り、袋詰め、シール貼り



＜劇団くじら＞
日　時：６月１５日（日）９時半～１１時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：小道具作りや台本読み合わせ



＜スポ活（体力測定）＞
日　時：６月１５日（日）１４時頃～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：筋力や運動能力の測定
定　員：１０名
※秋にもう一度行うので比較してみましょう！



＜神山公民館まつり＞
日　時：６月２２日（土）　９時～１３時
集合場所：地域活動支援センターくじら
準　備：タオル、帽子、飲み物など。
内　容：販売のお手伝い等
※地活へ８時半に集合してください。



＜メンバーMT＞
日　時：６月２２日（日）１４時頃から
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：６月の振り返りと今後の活動
（やってみたいこと、希望･･･など）
定　員：８名まで

＜ゴミ拾い（五反田川）＞
日　時：６月２９日（日）９時～
内　容：五反田川周辺のゴミ拾い
準　備：汚れても良い服装、帽子、飲み物
場　所：地域活動支援センターくじら
※雨天時は中止。中止の場合はボードゲームをします。



＜語ろう会＞
日　時：６月２５日（水）１０時～
内　容：沖縄料理
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



※女子会は都合により実施を見送る事となりました。楽しみにされていた方は申し訳ありません。