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

2025.7月
第290号

今年の 6 月は例年にない暑さに見舞われました。この夏の暑さが心配になりますね。ついつい冷たい飲み物や食べ物がほしくなります。摂りすぎも注意で胃酸が弱まって消化機能が低下することで消化不良を起こして食欲が低下することもあります。また、おなかが冷えて、お腹を壊すこともあります。白湯やあたたかいご飯をしっかりと摂るように心掛けてみましょう。

6月の活動報告

愛媛県障がい者スポーツ大会(5月25日)

今年も愛媛県障がい者スポーツ大会が愛媛県総合運動公園で開催されました。
この大会に向けてメンバーさん達は何ヶ月も前から練習を重ねてきました。試合の前には全員がベストを尽くせるように円陣を組んで気合を入れます。
試合の結果・・・皆さん組順1位を獲得！頑張ってきた結果が出ました！！来年も更なる高みを目指して頑張りましょう。







神山公民館まつり

今年も事業所近くにある神山公民館にて行われている「第43回神山地区公民館まつり」に今年も参加させていただきました。
事前に作った手工芸や前日作ったクッキーとちんすこう、ポップコーンを出品しました。
お客さんから注文を聞いて、お金の受け渡しをして。。。とても頑張りました。
もちろん、自分たちもお祭りを楽しみました😊






語ろう会(5月28日)

暑さがジワリと増してきた５月下旬。
暑さに負けない体力を作るために今回のメニューは「チキンカツ定食」を作りました。鶏肉を切ってパン粉を付けて揚げる所まで行いました。
暑さに負けないようガンバロー💪💪💪




レクバレー

今月もレクバレーを練習しています。
この1年でメンバーさん達のトスやレシーブなどボールを扱うスキル上達には目を見張るものがあります。自分の手足を思ったように動かす運動も取り入れました。終わると汗が滴り落ちます。熱中症に気を付けましょう💦




劇団くじら

演じるシナリオも決まり、今回はどのように広報をするかを話し合いました。メンバーさんから「キャッチコピーがあれば興味を持ってくれるかも」とアイデアを頂き、皆でキャッチコピーを考えます。劇が大ヒットしますように。




カフェ気分

とても暑いので沖縄のお菓子で有名な「ちんすこう」作りに挑戦しました。
材料は４つと、とてもシンプル故に材料を混ぜる量や焼成の時間などは慎重に見極めが必要でした。
あまじょっぱく、口の中でホロホロとほどける食感が最高でした☺




神山公民館まつり準備

神山公民館まつりを翌日に控え、メンバーさん達と出品する「クッキー」と「ちんすこう」作りを行いました。「明日はお客さんたくさん来てくれるかな」と不安と期待が入り混じりながら美味しいお菓子をたくさん作る事ができました🍪




スポ活(体力測定)

大人になると中々知る機会がない自分の体力。自分たちの今を知ろうと体力測定を行いました。握力や体の柔軟性など、記録に残していきます。秋に再度測定を行い、比較の予定です。





地域活動支援センターくじら７月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 eスポーツ	2	3 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	4 16:00 音楽	5
6 AM:ゲーム大会 PM:映画	7	8 eスポーツ	9	10 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	11 16:00 音楽	12
13★ AM:防災 PM:慰労会	14 はまかぜさん	15 eスポーツ	16	17 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	18 16:00 音楽	19
20 AM:バレー PM:eスポーツ	21 お出掛け	22 eスポーツ	23 語ろう会	24 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	25 16:00 音楽	26
27 AM:カフェ気分 PM:MMT	28	29 eスポーツ	30	31 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ		

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。

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

作者：P.N.桜咲舞歌さん

作者コメント：支援センターくじらの職員さんの似顔絵を描きました。
いつも活動でお世話になっています。話をしたり、スポーツ大会に連れて行ってもらったりしています。これからもよろしくお願いします。



地活の facebook



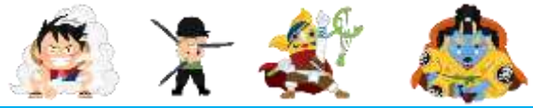
かまくん・ぼこちゃん
支援センターくじら
マスコットキャラクター

※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 ゲーム大会＞
日　時：７月６日（日）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：ボードゲーム、健康麻雀等
定　員：５名程度



＜くじら de 映画＞
日　時：７月６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：ONE PIECE FILM RED



＜防災について考えよう＞
日　時：７月１３日（日）９時半～１１時半
場　所：地域活動支援センターくじら
定員　：10 名（増えても大丈夫です）
※八幡浜市の新たな防災情報を学びます。また、みんなで避難食をお昼に食べましょう。

＜慰労会＞
日　時：７月１３日（日）１４時頃～
参加費：カラオケ代（１０００円程度）
場　所：カラオケ　バンバン
定　員：最大 10 名
※送迎必要な方は地活へ集合して向かいます。



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：７月１４日（月）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：７月２０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。

＜e スポーツ＞
日　時：７月２０日（日）１３時３０分～
場　所：みなっと
内　容：e スポーツ大会の体験
定　員：６名程度
※地活へ集合して会場へ向かいます。



＜語ろう会＞
日　時：７月２３日（水）１０時～
内　容：夏バテ防止食
参加費：４００円
準　備：エプロン、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



＜お出かけ＞
日　時：７月２１日（月・祝）８時３０分～
場　所：鉄道歴史パーク SAIJO（西条市）
費　用：昼食代（1000 円程度）
対　象：車を持っていない方
定　員：8 名まで



＜くじら de カフェ気分＞
日　時：７月２７日（日）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：水ようかん
準　備：エプロン、三角巾
参加費：１００円～２００円
定　員：５名程度



＜メンバーMT＞
日　時：７月２７日（日）１４時頃から
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：７月の振り返りと今後の活動
※やってみたいこと、希望･･･などを話します。
定　員：８名まで