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

2025.8月
第291号

今年の夏は雨が多く、猛暑となる恐れがあるそうです。記録的な暑さになるのでは？という専門家の意見も聞かれます。毎年、この時期によく聞く「熱中症対策」皆さんはどのように取り組まれていますか？目まいや立ちくらみ、手足のしびれがある場合には、すでに熱中症になっている可能性があります。こまめに水分・塩分を取って、何よりしっかりカラダを休めることを心がけましょう。

7月の活動報告

くじら de 勉強会（防災について）

今回のくじら de 勉強会は 3 回目になった防災について。防災についての情報をどれくらい理解できているかをクイズ形式で学びなおしました。意外と理解できていないことが分かり、メンバーさんからも「今後も学んでいきたい」と前向きなコメントをいただきました。後半は防災食を実際に作って食べる実習。八幡浜社協様より提供いただいた防災食をみんなで頂きました。殆どが初めての体験です。経験を自分のチカラ（自助力）に変えていきましょう。








くじら de お出掛け（鉄道歴史パーク SAIJO）

ちょっと足を延ばして西条市までお出かけしてきました。
施設の中は、初代新幹線やディーゼル車など貴重な鉄道車両が展示されていて、中でも蒸気機関車にはワクワクと興奮が止まりませんでした。また、沿線風景を再現したジオラマももあり、時間を忘れて見入ってしまうほど。
童心に戻って楽しむことが出来ました。
当日は天気にも恵まれ、絶好のお出かけ日和となりました。





くじら de ゲーム大会

初心者で集まり、健康麻雀を皆で新しく学ぶことに。麻雀は 136 枚の牌を使うゲームで、牌に書かれた文字も「トン、ナン、シャー、ペー」といつもと読み方が違う事に驚き。。。脳の活性化や認知症予防になるという健康麻雀🀄
ルールを少しずつ覚えたいと思います。




慰労会

障がい者スポーツ大会の慰労会でカラオケを実施しました。
大会で悔しい思いをした方、成績が伸びて嬉しかった方。
次大会に向けて皆で一緒に頑張りましょう🎤😊






語ろう会

今回のメニューは「夏野菜カレー」🍛
ズッキーニ、パプリカ、オクラなどを焼き目が付くまでこんがり焼き上げ、カレーを掛けて出来上がり！！
初めてズッキーニを食べたというメンバーさんも美味しく食べれたようです😋




くじら de 映画鑑賞

映画『ワンピース フィルム レッド』の上映会を実施しました🎏
大きなスクリーンと音響で鑑賞したので、劇中の歌声やアクションシーンが大迫力で楽しむことができました。最後のシーンでは感動で涙するメンバーさんも。
驚いたり感動したり、みんなで楽しみながら鑑賞しました☺




バレーボール

今月は暑さのせいもあり、参加者 2 名でした🏸
色んなスポーツの動きをバレーにも取り入れよう、とのことでバトミントンやフットサルなど色々なスポーツを実施。スポーツをする際には熱中症に気を付けましょう🏐




くじら de カフェ気分

涼を感じるスイーツを食べたい！！
ということで水ようかんを皆で作りました。
材料や作り方はシンプルですが、餡子や寒天の分量を慎重に量っていきます。
暑い夏は冷たいスイーツが一層美味しく感じました☺




地域活動支援センターくじら８月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 16:00 音楽	2
3★ AM:カフェ気分 PM:夏祭り準備	4	5 eスポーツ	6	7 16:00 パラスポ	8 はまかぜさん	9
10 勉強会 防災センター	11 そうめん流し 手伝い	12 eスポーツ	13	14 16:00 パラスポ	15 16:00 音楽	16
17★ AM:スポ活 PM:劇団	18	19 eスポーツ	20	21 AM 閉所 16:00 パラスポ	22 16:00 音楽	23
24 AM:卓球 PM:MMT	25	26 eスポーツ	27 語ろう会	28 16:00 パラスポ	29 16:00 音楽	30
31 AM:創作 PM:ピア						

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

作者：P.N.桜咲舞歌さん

桜咲舞歌さんより一句
「暑さにて　そうめん流しも　new めんに」

小さい時に食べた五色そうめんがとても美味しかった記憶があります。子どもの時には色のついたそうめんが特別に思えていました。今年の夏もまた五色そうめんを食べたいです。



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：８月３日（日）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：オリジナルかき氷を作ろう！
費　用：150 円
定　員：５名程度



＜夏祭り準備＞

日　時：８月３日（日）１４時～１６時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：11 日のそうめん流し内で行う
　　夏祭りの準備

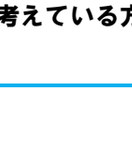


＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：８月８日（金）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。

＜勉強会　～防災について考えよう～＞

日　時：８月１０日（日）９時～１５時
場　所：松山市防災センター
定　員：８名
費　用：昼食代（1000 円程度）
※地震体験車や避難体験、消化体験等をします。



＜そうめん流しの手伝い＞

日　時：８月１１日（祝・月）８時半～１４時頃
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：子どもたちと行うそうめん流しのお手伝い等
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など

＜スポ活＞

日　時：８月１７日（日）１０時～１１時半頃
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：シッティングバレー
準　備：運動しやすい服装、タオル、飲み物など

＜劇団くじら＞

日　時：８月１７日（日）１３時半～１５時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：パペットの作成、セリフ読み合わせなど

＜卓球活動＞

日　時：８月２４日（日）９時３０分～
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：運動しやすい服装、タオル、飲み物など
定　員：６名程度

＜MMT（メンバーミーティング）＞

日 時：８月２４日（日）１４時頃～
場 所：地域活動支援センターくじら
内 容：８月の振り返りと今後の活動（やってみたいこと、希望･･･など）



＜語ろう会＞

日　時：８月２７日（水）１０時～
内　容：冷やし中華
参加費：４００円
対　象：一人暮らしをされている方、考えている方
準　備：エプロン、三角巾、タオル



＜創作活動＞

日　時：８月３１日（日）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：風鈴作りなど
参加費：１００円
定　員：５名程度



＜ピアカウンセリング＞

日 時：８月３１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）

