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

2025.9月
第292号

今年も暑い日が続いていますが、体調を崩されたりしていないでしょうか。９ 月は台風の多い月です。近年では風だけでなく、大雨の被害も各所で起こっています。八幡浜市においても過去、浸水などの被害も起こった歴史があります。９ 月 １ 日の防災の日にちなんで、９ 月は防災月間となっています。災害が起こる前の準備、防災、減災にも、この機会に目を向けてみてはいかがでしょうか？

8 月の活動報告

くじら de 勉強会(松山防災センターへ行こう！)

地活くじらの防災活動として、松山市の防災センターに行ってきました。残念ながら天候不良のため、地震体験は行うことは出来ませんでしたが、室内の体験会には参加しました。ビデオで学習をした後には、消防士の方から消防活動の説明を受けたり、意見交換をする時間がありました。皆さん、とても真剣に取り組まれていたのが印象的でした。







くじら de そうめん流し with めだかミニスクール

メンバーさん達と準備を進めていた「児童さんとのそうめん流し」を実施したかったのですが今年は生憎の天気だったため室内で食べる事に。しかし、的当てや BOCO タワーといったレクリエーションを準備しており児童達に喜んでいただきました。児童の後にはメンバーさん達も楽しんでいただきました😊








くじら de カフェ気分

夏といえばかき氷！！
ということでメンバーさんと自分好みのオリジナルかき氷を作ることにしました。
シロップを３種類の中から選び、お菓子や餡子を飾り付けていきます。自分好みの味や飾り付けで皆さん喜ばれていました☺





スポ活

今月はメンバーさんたちでシッティングバレーを実施しました
打った風船が手の届きそうで届かなそうな位置に落ちるため、体を一生懸命伸ばしてガッツ溢れるプレーがたくさん出ていました。




はまかぜさん

今月ははまかぜさんに大きなスイカを持参いただき、みんなでスイカ割り大会！
折り紙で作ったスイカを設置し、目隠ししたメンバーさんに皆で「もっと右！右！」「もう少し左！」と声を掛け、見事に棒をスイカに振り下ろすことができました！
本物のスイカははまかぜ会員さん、メンバーさんと一緒に美味しくいただきました😋



くじら de 夏祭り準備

今月 11 日めだかミニスクールさんと行うそうめん流しにて夏祭りを実施する予定にしています。メンバーさんも夏祭りスタッフとして参加いただきます、
子ども達が喜んでくれるかな、と皆で的当ての的を作成しました🎯
イベントが盛り上がりますように





劇団くじら

演劇もストーリーや登場キャラのセリフ、立ち回りが徐々に決まってきました。
皆で台本を読みながらどのように演技をするのか打ち合わせを行います。体全体を使って大きく表現することで、皆さんに伝わりやすい事を確認しました😊




フライングディスク練習

来月のフライングディスク大会に向けてメンバーさん達と練習をしています
久しぶりの投球に初めはディスクがあちこち散らばっていましたが、徐々に勘を取り戻して以前と同じようなフォームに。大会では好成績を残せるように頑張りましょう💪




地域活動支援センターくじら９月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 eスポーツ	3 はまかぜさん	4 16:00 パラスポ	5 16:00 音楽	6
7 AM:スポ活 PM:映画&ゲーム	8	9 eスポーツ	10 はまかぜ 30周年記念大会	11 16:00 パラスポ	12 16:00 音楽	13
14★ AM:バレー PM:ピア	15 AM:クッキング PM:劇団くじら	16 eスポーツ	17	18 16:00 パラスポ	19 16:00 音楽	20
21 閉所	22	23 障がい者 FD競技大会	24 語ろう会	25 16:00 パラスポ	26 16:00 音楽	27
28★ AM:卓球 PM:MMT	29	30 eスポーツ				

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。

※障がい者フライングディスク競技大会（9/23）は申し込み締め切りが 9/1（月）になっております。
参加ご希望の方はお早めのご連絡をお願いします。

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

八幡浜市精神保健ボランティアグループ
はまかぜ　会長：入口さん

「暑いなぁ」の言葉があいさつ代わりになってきましたが、元気でお過ごしの事と思います。
さて、『はまかぜ』もめでたく３０周年を迎えることとなりました。つきましては記念大会を開催しますので、ぜひとも参加いただきたくご案内申し上げます。
日時：令和７年９月１０日（水）９：３０～１２：００
場所：みなと交流館多目的ホール





地活の facebook



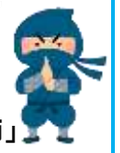
かまくん・ぽこちゃん
支援センターくじら
マスコットキャラクター

＜スポ活＞



日　時：９月７日（日）１０時～１２時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：フライングディスク練習
準　備：運動しやすい靴、服装、タオル、飲み物
定　員：６名程度

＜くじら de 映画＆ゲーム＞



日　時：９月７日（日）１４時～１６時
場　所：地域活動支援センターくじら
映　画：劇場版　忍たま乱太郎
「ドクタケ忍者隊　最強の軍師」
ゲーム：健康麻雀など

＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：９月３日（水）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。

＜はまかぜ　３０周年記念大会＞

日　時：９月１０日（水）９時～１２時
場　所：みなと交流館多目的ホール
※現地集合。
送迎が必要な方は事前にご相談ください。

＜レクバレー＞

日　時：９月１４日（日）　９時半～１１時半
場　所：神山小学校体育館
準　備：体育館シューズ、タオル、飲み物など
※送迎が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：９月１４日（日）１４時～１６時
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）

＜クッキング＞



日　時：９月１５日（月・祝）１０時～１２時
準　備：１５０円程度
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：美味しいカップ麺の食べ方
定　員：５名程度

＜劇団くじら＞

日　時：９月１５日（月・祝）１３時～１６時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：　備品作りと演技の練習。
※普段参加していない方の参加も
お待ちしています。



＜障がい者フライングディスク競技大会＞

日 時：９月２３日（火・祝）
８時（集合）～１６時３０分 地活到着予定
場 所：ビバ・スポルティア西条（西条市）
準 備：運動しやすい服装、靴、タオル、飲み物など
定 員：８名

＜語ろう会＞



日　時：９月２４日（水）１０時～
内　容：酢豚定食
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

＜卓球＞



日　時：９月２８日（日）９時半～１１時半
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：運動できる服装、靴、飲み物
タオル
定　員：６名程度

＜MMT（メンバーミーティング）＞

日 時：９月２８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：９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：１０名

※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）