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

2025.10月
第293号

朝晩の空気が少しずつひんやりとして、秋の訪れを感じるようになりました。日中との寒暖差があるこの季節は、体調を崩しやすい時期でもありますので、どうぞご自愛ください。
紅葉には少し早いけれど、お散歩にぴったりの気候です。秋と言えば、食欲の秋や読書の秋、音楽の秋など日々の暮らしに、ちょっとした「秋」を見つけて季節の変化を楽しみましょう。

9月の活動報告

第11回障がい者フライングディスク競技大会(in 西条)

今年も西条市で行われた障がい者フライングディスク競技大会へ参加させていただきました。この大会へ向けてセンターで練習を積み重ねてきたメンバーさんも実力を発揮！！
皆さん昨年を上回る成績を収め、なんと今回は入賞者も！！🙌
来年に向けてまた練習を頑張りましょう！









はまかぜ30周年記念大会

八幡浜市内にて活動されている精神保健ボランティアグループ「はまかぜ」さんの創立30周年記念大会へ出席させていただきました。メンバーさん達からも頼りにされており、今後ますますのご活躍を祈ると同時に共に発展できるよう私たちも努力を重ねて参ります。







語ろう会(8月24日)

冷やし中華を作りました。夏バテで食欲が落ちてくる季節に夏野菜を美味しく食べる事ができます。卵を焼いたり野菜を切ったり、メンバーさん達の調理技術も上達してきています。太めの麺にさっぱりした手作りつゆが絡んで野菜もたくさん食べる事ができました☺







スポ活

障がい者フライングディスク競技大会に向けて最後の練習です。
短い距離でスピンのかかり方を確認して、ロングで真っ直ぐに投げる練習をしました。大会当日は皆さんが実力を出し切れますように。



レクバレー

先月は猛暑のため活動をお休みし、今月から活動再開です。今回から新しいメンバーさんも参加されました😊
メンバーさんが増えたことで練習内容も充実してきました。
大会に向けて頑張るぞ！！🏐





クッキング

今回のクッキングはカップラーメンをアレンジした炒飯作りに挑戦しました🍜
カップラーメンに野菜や卵を追加することで栄養バランスが良くなります。
手軽なアレンジで美味しく栄養をプラスできることが分かりました😊







劇団くじら

公演に向けて準備も大詰めになってきました。今回は大道具、音楽、声優陣が頑張って練習しました。台本もバッチリ、面白い内容です。12月に初公演を予定しており、今からとても楽しみです。







語ろう会

今月は酢豚定食を作りました。ニンジン、ピーマン…好き嫌いがある人も多いのですが、みんなで作ったものは美味しい…はず。
もやしのスープも温かくてホッとします。
酢豚の出来もカンペキ！とても美味しかったです。





地域活動支援センターくじら 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
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。			1	2 16:00 パラスポ	3 16:00 音楽	4
5★ AM:バレー PM:ピア	6 はまかぜさん	7 eスポーツ	8	9 16:00 パラスポ	10 16:00 音楽	11
12 AM:パラスポ PM:創作	13 AM:カフェ気分 PM:映画	14 eスポーツ	15	16 16:00 パラスポ	17 16:00 音楽	18
19★ AM:スポ活 PM:劇団	20	21 eスポーツ	22 語ろう会	23 16:00 パラスポ	24 16:00 音楽	25
26 電車でGo!!	27	28 eスポーツ	29	30 16:00 パラスポ	31	

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

９月から事務で入職させていただきました
「なかい」です。
体を動かす事が好きなので、みなさんと楽しく
活動させていただければと思います。
よろしくお願いいたします。

イラスト:P.N.桜咲舞歌さん



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

※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）

＜レクバレー＞
日　時：10月5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。

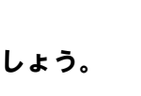
＜ピアカウンセリング＞
日　時：10月5日（日）１４時～１６時
参加費：５０円（お茶代として）
場 所：地域活動支援センターくじら
定 員：最大６名（先着順）

＜パラスポーツを体験しよう＞
日　時：10月12日（日）１０時～１２時
場　所：みなっと緑地公園
準　備：運動しやすい靴、服装、タオル、飲み物
※現地集合。
　送迎が必要な方は事前にご相談ください。

＜創作活動＞
日　時：10月12日（日）１４時～１６時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：手芸など
定　員：最大６名



＜くじらｄｅカフェ気分＞
日　時：10月13日（月・祝）１０時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：大学芋
準　備：エプロン、三角巾
参加費：１５０円～２００円
定 員：５名程度



＜くじらｄｅ映画＞
日　時：10月13日（月・祝）１４時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：映画「ドラえもんのびた太の絵世界物語」
定 員：５名程度



＜スポ活＞
日　時：10月19日（日）10時から12時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：モルック
準　備：運動しやすい靴、服装、タオル、飲み物
定　員：６名程度

＜劇団くじら＞
日　時：10月19日（日）１４時～１６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
※普段参加されていない方の参加も
　お待ちしています。



＜語ろう会＞
日　時：10月22日（水）１０時～
内　容：いも炊き
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

＜電車でＧＯ!!＞
日　時：10月26日（日）９時～
場　所：大洲周辺
費　用：昼食代、電車・バス代（2,000円程度）
定　員：５名まで
※八幡浜駅集合



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：10月6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。
　沢山話して楽しい時間を共有しましょう。