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

2025.11月
第294号

秋もいよいよ深まり、木々の紅葉が美しく色づく季節となりました。朝晩の冷え込みに冬の気配を感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。11月は文化の日や勤労感謝の日など、日々の営みや働くことへの感謝を改めて考える機会が多くあります。また、七五三や地域の秋祭りなど、家族や地域のつながりを感じる行事も盛りだくさんです。日々の季節の移ろいを感じながら冬支度をしていきましょう。

10月の活動報告

クールパラスポーツえひめ 2025

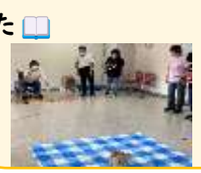
10月12日　道の駅八幡浜みなっと　芝生公園にて愛媛県障がい者スポーツ協会が主催する「クールパラスポえひめ2025」が開催され、メンバーさん達と参加させていただきました。
イベントには「光るフライングディスク」や「車いすレース」「車いすテニス」「車いすバスケ」などたくさんのブースがあり、初めて体験するスポーツにメンバーさん達もとても喜ばれていました。中にはブースのスタッフさんに「本当に初めてですか？」と言われるくらい才能を発揮される方も😊
メンバーさんとスポーツの楽しさや奥深さを感じることができたイベントでした。





スポ活

モルックを行いました。人気の種目でたくさんの方に参加をして頂き、せっかくなのでモルックのルールだけでなく、道具の名前なども座学で勉強。頭も体も使った活動になりました📖




語ろう会

こちらは食欲の秋…。芋炊きです。
今回は参加者お一人だったため、材料切りや味付けまで全部頑張っていただきました。
肌寒くなってきた秋にホッとする味でした😋





レクバレー

のはずでしたが…
体育館の予約ができておらず。メンバーさんには大変ご迷惑をおかけしました。
気持ちを取り直して、急遽ボッチャとモルックに変更させていただきました。特にボッチャはこれから大会もあるので。審判や他の係も熱心に取り組んでいただきました。モルックもやっぱり楽しい！




ピアカウンセリング

今月のピアカウンセリングはメンバーさんに出して頂いた6つのテーマで話しました。普段相談ができない、身近で起こった真剣なテーマから楽しい情報共有まで。役に立つ意見を持ち帰り、日々の生活に取り入れていただけたら幸いです



カフェ気分

様々な食べ物が美味しくなる食欲の秋。ということで今月は大学芋作りに挑戦🍠
サツマイモが思ったより硬く、切る際には「えいッ！！」と気合を入れて切っていきます。ホクホクしてとても美味しく出来上がりました😋






くじら de 映画

芸術の秋…という事で映画は「映画ドラえもん のび太の絵世界物語」を上映しました。のび太たちの冒険を見守るメンバーさん達もドキドキハラハラ💦カフェ気分で作った大学芋を食べながら鑑賞しました。
ストーリーがとても面白く大人が見ても楽しめる内容でした🎥




劇団くじら

公演に向けて劇の配役や大道具、小道具もバッチリ。今回は効果音も付けて練習を行いました。セリフの話し方やパペットの動かし方などメンバーさん達も演技に熱が入ります。
初公演に向けて頑張るぞ！！💪💪



創作

現在地活では大きなイラストに貼り絵を作成中です。貼り絵の材料になる色を新聞のチラシから切り取る作業を行う班と、得意の手芸を行う班とで分かれて作業しました。楽しくお話ししがら作業をするメンバーさんと作業に集中して黙々とこなされるメンバーさんなど参加の仕方は人それぞれ。誠意制作中✂




地域活動支援センターくじら 11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★ AM:卓球 PM:勉強会	3 AM:ゲーム大会 PM:陸上	4 eスポーツ	5	6 16:00 パラスポ	7 はまかぜさん	8
9 AM:レクバレー PM:劇団くじら	10	11 eスポーツ	12	13 16:00 パラスポ	14 16:00 音楽	15
16★ おでかけ	17	18 eスポーツ	19	20 16:00 パラスポ	21 16:00 音楽	22
23 AM:スポ活 PM:閉所	24 AM:ボッチャ大会 PM:MMT	25 eスポーツ	26 語ろう会	27 16:00 パラスポ	28 16:00 音楽	29
30 AM:ストレッチ PM:創作	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

10月18日に市内で実施された「第3回てやてや踊りフェスティバル」へめだかミニスクールとドルフィンe教室の児童たちが参加するとのことで、メンバーさんと一緒に参加させていただきました。商店街の中に流れる「てやてや音頭」に合わせて児童たちと一緒に「よいしょ！」「やー！」と掛け声を精一杯出されていました。





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）

＜卓球＞
日　時：11月2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

＜お勉強会＞
日　時：11月2日（日）13時半～15時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：手話講座
①手話って何？　②手話をやってみよう！！



＜くじら de ゲーム大会＞
日　時：11月3日（月・祝）9時半～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：ボードゲーム
定　員：５名程度



＜チャレンジ陸上！！＞
日　時：11月3日（月・祝）13時～16時
場　所：宇和特別支援学校　グラウンド
内　容：短距離走、ジョギング、ウォーキング
定　員：最大６名　※13時に地活へ集合

＜レクバレー＞
日　時：11月9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。

＜劇団くじら＞
日　時：11月9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



＜くじら de お出掛け＞
日　時：11月16日（日）9時～
場　所：エミフルMASAKI　他
費　用：昼食代など（2000円程度）
※送迎が必要な方は事前にご相談ください。



＜スポ活～ボッチャ～＞
日　時：11月23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：ボッチャ



＜ボッチャ大会＞
日　時：11月24日（月・祝）8時半～
内　容：ボッチャ大会（市民スポーツセンター）
参加費：100円
※事前申し込みは11/7までにご連絡ください

＜MMT（メンバーミーティング）＞
日 時：11月24日（月・祝）13時半～15時半
場 所：地域活動支援センターくじら
内 容：11月の振り返りと今後の活動
（やってみたいこと、希望･･･など）

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：11月7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。
沢山話して楽しい時間を共有しましょう。

＜語ろう会＞
日　時：11月26日（水）１０時～
内　容：カボチャシチューとパン
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



＜くじら de ストレッチ＞
日 時：11月30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：柔軟体操　など
定 員：最大6名



＜創作活動＞
日　時：11月30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：手芸など
定　員：最大6名

