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

2025.12月
第295号

今年も残すところあとわずか。12月「師走」と聞くだけでもなんだか忙しい気持ちになりますね。大掃除や年末の準備に追われる中でも、立ち止まってこの一年を振り返る時間も大切にしたいものです。本格的な冬を迎え、街はイルミネーションで美しく彩られています。この特別な輝きは、一年を締めくくる希望の光です。寒さに負けず、体調に気を付けて、新しい年を迎えるため、穏やかな気持ちを胸に、充実した師走を過ごしましょう。どうぞ、良いお年を。

11月の活動報告

第3回ボッチャ大会＆パラスポ体験会







NPO法人くじら主催の「ボッチャ大会」に参加しました。今年は2チームの参加。今年こそはくじらの大会で優勝を！とやる気満々で取り組みました。結果は・・・準優勝。優勝は出来ませんでしたが、練習の成果を発揮できたと思います。
大会を通して他福祉事業所、地域の方々との触れ合いもできました。いよいよボッチャシーズン。これからの大会も頑張っていきましょう！

チャレンジ陸上！！

愛媛県パラスポーツ指導者協議会が実施する「陸上の体験会」へ参加させていただきました。昨年の宇和島に引き続き今年は西予市での開催です。
普段あまり行わない競技も、指導者の方たちのアドバイスで、才能を開花された方も！スポーツの秋らしい一日になりました。











レクバレー

天気は朝からあいにくの雨でしたが、体育館の中では雨も吹き飛ばす活気が！今月から参加される新メンバーも含めて9名のメンバーさんと汗を流しました。メンバー募集中！大会出場を目指して一緒に頑張りませんか？



ゲーム大会(防災訓練)

防災カードを使って、消火器を使う順番など遊び感覚で防災について学びました。また、避難訓練も行い、避難所までの道のりを確認したり避難する際の注意点など実際を想定して再確認することができました。





卓球

前回のリベンジを誓うメンバーさんや前回王座を守ろうと気合十分なメンバーさんが集まりました💧💧💧
左右の打ち分けで相手を翻弄したりなど、テクニックの応酬！！
とても盛り上がった活動でした😊





くじら de 勉強会

今月は手話について勉強会です✎
講師はなんとメンバーさん！！
市内の手話講座を1年間休まず受講され、講座で学んだことを他メンバーへ伝えていただきました。学ぶだけでなく伝える大切さも感じたようです😊





劇団くじら

練習もいよいよ大詰め。台本を最後まで通で練習しました。たくさんの笑いの中、演技にも磨きがかかり少しずつ上達してきています。メンバーさんは、12月の上演が今から待ち遠しい様子です。



おでかけ

秋を感じよう！とエミフルMASAKIと谷上山展望台へ出掛けました。
エミフル初体験のメンバーさんは中の広さにビックリ😲
谷上山展望台からの景色はとても良く、遠くの島まで一望で絶景でした🚙







地域活動支援センターくじら 12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 eスポーツ	3	4 16:00 パラスポ	5 16:00 音楽	6 ふれあい スポーツ大会
7 閉所	8 はまかぜさん	9 eスポーツ	10	11 16:00 パラスポ	12 16:00 音楽	13
14★ AM:バレー PM:劇団くじら	15	16 eスポーツ	17	18 16:00 パラスポ	19 16:00 音楽	20
21★ AM:カフェ気分 PM:クリスマス会	22	23 eスポーツ	24 語ろう会	25 16:00 パラスポ	26 16:00 音楽	27
28★ AM:大掃除 PM:紅白歌合戦	29	30 eスポーツ	31 閉所			

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

年末を楽しく迎えるために、メンバーさん達も各々準備をされています。以下、メンバーさんのコメントです。

『冬でクリスマスが間近になってきたのでクリスマスツリーを作ってみました。手順が難しかったけれど、頑張って作りました。完成できたのでとても嬉しかったです。隅に自分のイニシャルも入れました。作って良かったです。皆さんもぜひ一緒に作りましょう』







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）

＜令和７年度ふれあいスポーツ大会＞（ボッチャ）
日　時：12月6日（土）8時～17時
場　所：愛媛県身体障がい者福祉センター（松山）
準　備：動きやすい服装、上履き、飲み物など
費　用：500円程度（昼食代）
※11月に申し込みをされている方のみ

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：12月8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。

＜レクバレー＞
日　時：12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。

＜劇団くじら＞
日　時：12月14日（日）14時～16時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：小道具作りや劇の練習。今回は実際にビデオで撮影します。演者の方、是非！

＜くじらｄｅカフェ気分＞
日　時：12月21日（日）10時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：クリスマスケーキ作り
費　用：200円程度
準　備：エプロン、三角巾、タオル
定　員：8名程度

＜クリスマス会＞
日　時：12月21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：レクリエーションなど
※カフェ気分で作ったケーキを食べる予定です。できるだけカフェ気分から続けての参加をお願いします。カフェ気分のみの参加は可能です。

＜語ろう会＞
日　時：12月24日（水）10時～
内　容：クリスマスメニュー（チキンライス等）
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



＜大掃除＞
日　時：12月28日（日）9時半～
内　容：地域活動支援センター内の清掃
準　備：汚れても良い服装、タオル、水分
※一年間の汚れを皆さんと一緒に落として、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。

＜紅白歌合戦＞
日　時：12月28日（日）13時半～15時半
場　所：カラオケＣＬＵＢ　ＤＡＭ八幡浜店
費　用：2000円程度（カラオケ代+ドリンク台）
定　員：8名
※送迎が必要な方は事前にご相談ください。

＜初詣＞
日　時：令和8年1月4日（日）１０時～
場　所：和霊神社（宇和島）
準　備：歩きやすい靴、服装、昼食代、お賽銭等
定　員：8名まで
※初詣後、きさいや広場に寄る予定です。

＜めだかさんとお餅つき＞
日　時：令和8年1月10日（土）10時～
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物等
定　員：6名まで
内　容：子供たちと行う「餅つき」のお手伝い等