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

2026.1月
第296号

明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、清々しい空気とともに、気持ちも新たに引き締まる１月ですね。今年は午年です。馬のように力強く、目標に向かって勢いよく駆け抜ける一年にしたいものです。皆様のさらなるご活躍と飛躍を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

12月の活動報告

令和７年度ふれあいスポーツ大会





愛媛県身体障がい者福祉センターにて上記ボッチャ大会が開催されたので参加してきました。当事業所は前回の優勝チーム。今回も優勝トロフィーを持って帰るぞ！とメンバーさんも意気込んで大会に挑みました。今回は２チームが参戦。どちらのチームも緊張から思ったような試合運びができず、結果は両チームとも予選敗退となってしまいました。
全力を尽くした上での結果のため、メンバーさん達も納得です。もっと練習して来年は優勝カップを持って帰るぞ！

創作(11月30日)







12月のクリスマス🎄に向けて準備も大詰め！
メンバーさんと一緒に支援センターの飾り付けをしました！！クリスマスの音楽をバックに「小さい時、お母さんと一緒にツリーの飾り付けをした」など小さい頃のクリスマスエピソードも聞くことが出来ました。
飾り付け完了後は、点灯式もしてみました☆
☆☆皆さんの所にもサンタさんが来ますように☆☆

レクバレー



一段と冷え込むため、大きく動かす、ウォームアップを念入りに行うところから始めました。以前よりセンターを利用されていたけれど、バレー活動への参加は最近始めたメンバーさんもいらっしゃいます。各メンバーにあわせたパス練習から行いました。
各人に合わせた練習ができますので、興味のある方は是非お声掛けください🏐

ストレッチ(11月30日)





屋内で過ごすことが多くなる季節。Switchの「ﾌｨｯﾄﾎﾞｸｼﾝｸﾞ」を使ってしっかり身体を動かしました。１時間ちょっと身体を動かした後は、ポッカポカになりました。
家の中で手軽にできる運動！ぜひ皆さんも一緒にしてみませんか？

語ろう会(11月26日)





寒い季節にぴったり！「かぼちゃのシチュー」を作りました。付け合わせの人参サラダ、デザートに柿を添えて…。フランスパンでおしゃれに頂きました。

劇団くじら





ついに劇団くじらの本番です。カメラを設置して撮影に挑みました。メンバーさん達も緊張した面持ちでクランクイン！
撮影が終わると皆さんホッと一息。劇団くじらを一つの形にすることができました。
次回作を乞うご期待！

カフェ気分　P.N:K2





みんなでクリスマスケーキ作りをしました。みなさん、それぞれいろんな盛りつけやデコレーションをして完成です。みなさん満足するケーキができましたね🎂

クリスマス会





メンバーさん達が心待ちにされていたクリスマス会！お絵描きゲームや連想ゲームを楽しんだ後は毎年恒例のビンゴ大会！カフェ気分で作ったケーキも食べて大満足の１日になりました🎁

地域活動支援センターくじら１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 閉所	2 閉所	3 閉所
4 お出掛け	5	6 eスポーツ	7	8 はまかぜさん	9	10 めだかさん とお餅つき
11 閉所	12★ AM:ニュースポーツ PM:創作	13 eスポーツ	14	15 16:00 ﾊﾗｽﾎﾟ	16	17
18★ AM:スポ活 PM:ピア	19	20 eスポーツ	21	22 16:00 ﾊﾗｽﾎﾟ	23	24
25 AM:クッキング PM:映画鑑賞	26	27 eスポーツ	28 語ろう会	29 16:00 ﾊﾗｽﾎﾟ	30	31

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

地域活動支援センターでは平日の日中活動として手芸活動を行っています
ブレスレット、スマホポーチ、布巾など
器用に作成され地域のイベント時には
手工芸品として販売をしています。






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

※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 お出掛け＞（初詣）
日　時：1 月 4 日（日）9 時 30 分～16 時（予定）
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



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日　時：12 月 8 日（木）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。

＜めだかさんとお餅つき＞
日　時：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、マスク、三角巾
定　員：5 名
※めだかミニスクールの活動のお手伝いをします。一緒につきたてのおもちを食べましょう！



2026
謹賀新年



＜ニュースポーツ＞
日　時：1 月 12 日（月・祝）10 時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：ニュースポーツ体験
準　備：動きやすい服装、水分
定　員：8 名程度



＜創作＞
日　時：1 月 12 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：手工芸作品や貼り絵など
※自分で作りたい作品がある方も持参して、
　取り組めます。



＜スポ活＞
日　時：1 月 18 日（日）10 時～12 時
場　所：八幡浜市民スポーツセンター
内　容：バドミントン　　定　員：8 名程度
準　備：動きやすい服装、水分
※送迎の必要な方は、事前に相談してください。



＜ピアカウンセリング＞
日 時：1 月 18 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）
◎新年の目標についても語りましょう。

＜語ろう会＞
日　時：1 月 28 日（水）10 時～
内　容：おでん
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





＜クッキング＞
日　時：1 月 25 日（日）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：野菜を切る！炒める！
定　員：５名程度



＜くじら de 映画＞
日　時：1 月 25 日（日）13 時半～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：たべっ子どうぶつ
　　THE　MOVIE(90 分)
※状況によって変更の可能性もあります。

