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

2026.2月
第297号

暦の上では「立春」を迎えましたが、まだ厳しい寒さが続きます。節分の豆まきで邪気を払い、福を呼び込むこの時期は、一年の健康を願う大切な節目です。バレンタインデーでは親しい異性だけでなく、友人や家族へ送るチョコレート選びを楽しみにされている方もおられるのではないでしょうか。三寒四温を感じながら、春の訪れを心待ちに過ごしましょう。

1月の活動報告

新春餅つき大会







めだかミニスクールとドルフィンｅ教室の児童さんを迎えて新春もちつき大会を行いました。皆さん交代で杵を搗くときには「よいしょ―！よいしょー！」と周囲からの声援もあり、一生懸命搗かれていました。搗きあがったお餅はその場で丸めて食べていきます。砂糖醤油や大根おろしで食べる搗きたてのお餅はサイコーに美味だったようです😊
できあがったお餅をメンバーさん達ともいただきました。やはり臼と杵でついたお餅はモチモチ感が違います。
今年もお餅のように粘り強く仕事もスポーツも頑張りましょう

初詣：in和霊神社 P.N:ヨン









新年最初の活動は、宇和島の和霊神社まで初詣に行ってきました。お参りの後はお守りを購入したりおみくじを引いたりして楽しみました。
初詣の後はきさいや広場で魚料理を食べて宇和島城へ向かいましたが、登るのが大変で登り切った時の達成感は最高でした。
今年も良い1年にしたいです。

語ろう会（12月24日）

クリスマスイブということで「チキンライス」を作ることにしました🎂
自宅でも簡単に作れるよう包丁の工程は最小限に、野菜は手でちぎり調味料を炊飯器に入れて炊くだけ！
デザートに小さいケーキも作りました🍰
自宅でもご家族様と作ってみてください😊





紅白歌合戦（12月28日）

大掃除の後は年忘れカラオケ🎤
メンバーさんの年齢層が幅広いため、選曲も昭和の名曲から令和の最新ヒット曲まで様々。
しっとりと歌い上げたり、ノリノリでリズムよく歌われたり、あっという間の楽しい2時間でした。



スポ活（バドミントン）

2026年最初のスポ活は「バドミントン」です。まだ寒い季節なので入念に準備体操を行っていざ練習！ラリー練習や試合を行いましたが、メンバーさん達はスマッシュやコースの打ち分けの応酬！！
とてもいい汗をかけました😊





大掃除（12月28日）

今年最後の日曜日の活動。チカツの大掃除にメンバーさんもかけつけてくれました。ありがたい～。🙏
和室やキッチン周りを約2時間、みっちり掃除してもらいました。来年も綺麗なチカツでスタートできそうです。





ニュースポーツ P.N:ちりめん

「ラダーゲッター」をしました。最初はやり方が分からなかったけれど、スタッフさんに説明をしてもらってラダーの組み立てもできました。ルールは紐で繋がった2つのボールをラダーに向かって投げ、得点を競う内容です。上手にできて良かったです。
また色んなスポーツをやってみたいです。







ピアカウンセリング

思い思いにメンバーに聞いてみたいこと、知りたいことをテーマに出して話し合います。今日はとても前向きな質問が多く、笑ありで楽しい意見も沢山でました。
新しい活動につながる話し合いにもなりましたし、素敵な午後の時間になりました。



地域活動支援センターくじら２月予定表

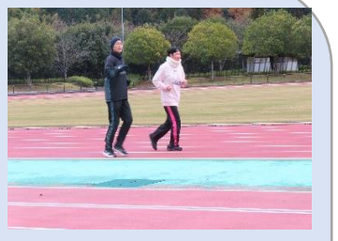
日	月	火	水	木	金	土
1 AM:スポ活 PM:節分	2	3 eスポーツ	4	5 はまかぜさん	6	7
8 お出掛け えひめｅスポーツ フェスタ	9	10 eスポーツ	11★ AM:はまかぜ ボッチャ大会 PM:MMT	12 16:00 パラスポ	13	14
15 AM:レクバレー PM:カフェ気分	16	17 eスポーツ	18	19 16:00 パラスポ	20	21
22 映画を 観に行こう	23★ AM:お勉強会 PM:ボランティア	24 eスポーツ	25 語ろう会	26 16:00 パラスポ	27	28

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。

※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。

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。

みんなの掲示板





KRC（くじらランニングクラブ）発足

年始の箱根駅伝で各選手の活躍や、最近では愛媛マラソンの TVCM をよく見かけます。
それらに触発されたメンバーさんが「来年の八幡浜健康マラソンに出場したい！」と目標を掲げられました。それに伴い KRC にてランニング仲間を募集します。体操やウォーキングなどから始め、来年一緒に完走を目指しましょう

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）

＜スポ活（ボッチャ）＞

日　時：2 月 1 日（日）9 時 30 分～11 時 30 分
場　所：地域活動支援センターくじら
準備物：動きやすい服装、水分
※11 日に参加されない方も参加可。

＜節分＞

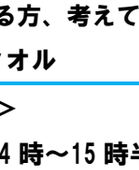
日　時：2 月 1 日（日）13 時半～15 時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：豆まき

＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：2 月 5 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。

＜お出掛け（えひめｅスポーツフェスタ）＞

日　時：2 月 8 日（日）8 時半～
場　所：KAWAHARA e-sports stadium（松山市）
内　容：ｅスポーツ体験
参加費：昼食代
定　員：5 名程度



＜第 3 回はまかぜボッチャ大会＞

日　時：2 月 11 日（水・祝）8 時 30 分～12 時 30 分
場　所：八幡浜市民スポーツセンターサブアリーナ
準　備：動きやすい服装、水分
※事前登録が必要です。2 月 2 日までにご連絡をお願いします。

＜MMT（メンバーミーティング）＞

日 時：2 月 11 日（水・祝）13 時半～15 時半
場 所：地域活動支援センターくじら
内 容：1、2 月の振り返りと今後の活動
（やってみたいこと、希望･･･など）

＜レクバレー＞

日　時：2 月 15 日（日）9 時半～11 時半
場　所：神山小学校体育館
準　備：動きやすい服装、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。



＜カフェ気分＞

日　時：2 月 15 日（日）13 時半～16 時
場　所：地域活動支援センターくじら
参加費：１５０円
内　容：チョコを使ったスイーツ作り
定　員：最大６名



＜映画を観に行こう＞

日　時：2 月 22 日（日）9 時 30 分～11 時 30 分
内　容：映画館へ映画を観に行こう！
参加費：2000 円程度（映画代＋昼食代）
定　員：最大 6 名
※車等移動手段を持っていない方が対象です。



＜語ろう会＞

日 時：2 月 25 日（水）10 時～
内 容：魚料理
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



＜お勉強会＞

日　時：2 月 23 日（月・祝）10 時～11 時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：パラスポーツの歴史
　　健康と運動
準　備：動きやすい服装
定　員：8 名程度



＜ボランティア（ゴミ拾い）＞

日 時：2 月 23 日（月・祝）14 時～15 時半
内 容：地域のゴミ拾い
準 備：汚れても良い服装、帽子、飲み物
場 所：地域活動支援センターくじら
※雨天時は中止。中止の場合は支援センター内で
　ボードゲームをします。