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

2026.4 月
第 299 号

桜の花びらが舞い、新生活の始まりを祝うような清々しい季節となりました。入学や就職など、街中にフレッシュな空気が溢れる 4 月ですね。
新しい環境に身を置く方も多いかと思いますが、時には足を止めて、美しい春の景色を楽しみましょう。
皆様にとって、希望に満ちた輝かしい年度のスタートとなりますよう、心よりお祈り申し上げます。

3 月の活動報告

●楽スポ GO ボッチャ大会●





楽スポ GO やわたはまスポーツクラブさんが主催するボッチャ大会へ参加させていただきました。地活からは「エビフライ定食」と「やる気元気ゆうき」の 2 チームが参加。試合前に八幡浜市の大城市長がいらっしゃったのでお声掛けさせていただくと、気さくに写真を一緒に撮っていただきました📷
試合の結果は・・・エビフライ定食、予選敗退。やる気元気ゆうき、決勝トーナメント敗退
惜しくもボッチャ大会は入賞を逃してしまいましたが、パラスポ体験会では一番楽しんだと自負しております。

おでかけ（丸山公園陸上競技場）






第 18 回愛媛県障がい者スポーツ大会へ申し込みが完了し、各メンバーさん達は自分が出場する競技の本格的な練習を始めました。今回は本番の環境に近い陸上競技場での練習です。本番ではお互いが頑張っている姿を見る事が難しいので、他メンバーさんが練習している姿は刺激になるようです。
本番まで 2 ヶ月！がんばりましょー！💪

クッキング（3月 15 日）




今回は三食丼に挑戦。調味料を量る事、混ぜ続けながら煮詰める事など調理技術を学びながらの調理です。鶏そぼろ、炒り卵、ブロッコリーの春らしい色合いに仕上がりました☺

語ろう会（2 月 25 日）




今月はメンバーさんリクエストで魚のホイル焼きに挑戦しました！切った野菜と鮭を乗せ、味噌だれをかけて蒸し焼きに。副菜は電子レンジで簡単に作れる茶碗蒸し。
市販のお吸い物の素と卵だけで作れる簡単茶碗蒸しにメンバーさんも大満足♪

卓球




今年初めての卓球。準備体操としてエアー縄跳びを 1 分間行いました。体も温まったところで総当たり戦を行いました。女性メンバーさんにどんどん倒されていく男性メンバーさん。白熱した試合となりました！

映画館へ行こう（2 月 22 日）




重信シネマサンシャインへズートピア 2 を観に行きました。映画館は初めてのメンバーさんもおり、迫力のある大画面で見る映画に大満足♪心温まるストーリーに涙される方も。とても良い息抜きになりました。

ボランティア活動




地域のゴミ拾いを行いました。普段通る道でもよく見てみると植木の中や側溝にたくさんのゴミが落ちていました。ひとつひとつ拾い集め綺麗になっていく道。春らしい気候で気持ちの良い汗をかくことが出来ました。

語ろう会（3 月 25 日）




今回は「春の季節の定食」をテーマに魚の西京焼きとたけのこの炊き込みご飯、ブロッコリーの和え物を作りました。
西京焼きのほど良い甘みのタレにたけのこやブロッコリーの食感がとてもマッチ！
春を感じるメニューでした☺

地域活動支援センターくじら４月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	3	4
5 AM:クッキング PM:卓球	6	7 eスポーツ	8	9 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	10 はまかぜさん	11
12 AM:バレー PM:ピア	13	14 eスポーツ	15	16 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	17	18
19 語ろう会	20	21 eスポーツ	22	23 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	24	25
26 スポ活	27	28 eスポーツ	29 AM:カフェ気分 PM:MMT	30 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ		

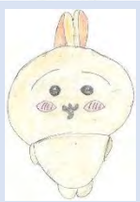
色付き(青)の日は、センターが閉所。
クリーム色の日は、創作活動の日。
★はくじら de お昼ごはんです。

※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

P.N　T.T さんの作品
メンバーさんにイラストを寄稿していただきました😊
イラストそれぞれにカッコよさや可愛さが前面に出ていますね！
皆さまからの作品や頑張っているモノ・コトを募集しています。


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は、実施日の２日前までに連絡をお願いします
（一部例外あり）

＜　卓球　＞

日　時：4 月 5 日（日）13 時 30 分～15 時 30 分
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



＜　クッキング　＞

日　時：4 月 5 日（日）10 時～12 時
参加費：１５０円
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：ピザトースト、スープ
定　員：５名程度



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日　時：4 月 10 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。
　たくさん話して楽しい時間を共有しましょう。

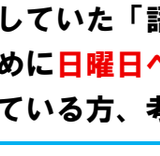
＜レクバレー＞

日　時：4 月 12 日（水）9 時半～11 時半
場　所：神山小学校体育館
準　備：運動できる服装、体育館シューズ
　　飲み物、タオル
※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：4 月 12 日（日）14 時～16 時
場　所：地域活動支援センターくじら
参加費：５０円（お茶代として）
定　員：６名程度（先着順）



＜　語ろう会　＞

日 時：4 月 19 日（日）10 時～
内 容：お肉のレタス包み・簡単ピラフ
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



＜　スポ活（丸山公園陸上競技場）　＞

日　時：4 月 26 日（日）11 時半～16 時
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：動きやすい服装、着替え、水分
内　容：障がい者スポーツ大会の練習
定　員：8 名まで
※昼食を済ませて来所してください。



＜　カフェ気分　＞

日　時：4 月 29 日（水・祝）10 時～12 時
場　所：地域活動支援センターくじら
参加費：１５０円
内　容：しょうゆ餅
定　員：最大６名



＜MMT（メンバーミーティング）　＞

日　時：4 月 29 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：４月の振り返りと今後の活動について
※たくさんの方の参加をお願いします。





～活動日変更のお知らせ～

かねてより第 4 水曜日に実施をしていた「語ろう会」ですが
広く皆さまにご参加いただくために日曜日へ変更いたしました。
参加対象は「一人暮らしをされている方、考えている方」で変更ありません。

