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

2026.6 月
第 301 号

暦の上では入梅を迎え、しっとりとした雨の日が増える６月。雨露に濡れて鮮やかに輝く紫陽花が、どんよりとした空の下で心を和ませてくれます。
湿度の変化で体調を崩しやすい時期ですが、室内で読書を楽しんだり、雨音に耳を傾けたりと、この時期ならではのゆったりとした時間を大切に。健やかな毎日をお過ごしください。

５月の活動報告

パラスポーツ強化練習（４月 26 日）






５月末に行われる愛媛県障がい者スポーツ大会に向けて、愛媛県障がい者スポーツ協会が宇和島の丸山公園にて行う強化練習（パラスポーツコンシェルジュ事業）に参加させていただきました。とても賑やかな雰囲気の中で練習を開始…したのですが、お天気が生憎の雨☂
しかし、雨の中でもできる限りの練習をコーチ陣にしっかりとご指導いただきました。５月の本番に向けて同じように努力している仲間がたくさんいることを再確認でき、メンバーさん達もモチベーションになったようです💧💧💧

バレーボール大会（サン・アビリティーズ今治杯）






２年ぶりに上記大会へ「ニューオレンジスターズ」として出場しました！！💪💪
メンバーさんそれぞれがしっかりと声を出し、パスを繋いで持てる力を十分に発揮することができました。
結果は・・・４位！！🎉🎉🎉（４チーム中）
結果に涙するメンバーさんや「十分やりきった上での結果なのでまた次頑張りたい」と次回出場に意欲を燃やすメンバーさんも。もっと練習して次こそは優勝できるよう頑張りたいです😊

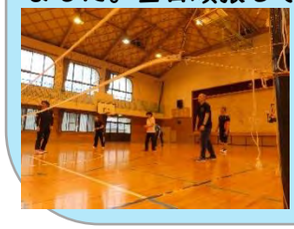
カフェ気分（しょうゆ餅）





某製菓会社のＣＭで「昔懐かしい味やなぁ」というセリフを聞いた事があるかと思います📺
こどもの日に合わせてしょうゆ餅を作りました。材料はシンプル。上新粉、砂糖、しょうゆ、しょうがの４つです。ＣＭの通り、優しい甘さとモチモチ感でどこか懐かしい味がとても美味しかったです😋

レクバレー




大会を目前に控えた最後の練習という事でメンバーさんも練習に熱が入りますケガのないよう入念に準備運動をした後はローテーションの確認やサーブ練習など最終確認！心を１つにボールを追いかけました。当日頑張るぞ(^^)/~~~💧

語ろう会（お好み焼き）







各家庭で入れる具材が全く違う料理はたくさんありますが、お好み焼きもその一つかと思います。お好み焼きに必要なキャベツや卵は予め用意しており、中に入れる具材をメンバーさん達に考えていただきました。ネギ、ちくわ、しいたけ、チーズ、豚肉などなど・・・
野菜たっぷりのヘルシーお好み焼きやボリューム満点の満足お好み焼きなどメンバーさんそれぞれの個性が出てとても美味しく楽しい活動でした🍴

卓球




５月の愛媛県パラスポーツ大会へ向けて練習にも熱が入ります。トーナメント戦で行いましたが白熱した試合が続き最後は時間が足りないほどに。当事業所からは３名のメンバーさんが出場を予定しています。練習の成果を十分に発揮し、当日は頑張ります💪

映画（はたらく細胞）




主人公は人間の体内で働く新米の赤血球。ある日体内に細菌が侵入し、各細胞が自分たちの役割を果たすために奔走する、というお話。
この作品、ただ面白いだけでなく、登場人物（細胞）がどんな状況でも自分の役割を果たそうとする芯の強さに感動されていました🎥

地域活動支援センターくじら６月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 eスポーツ	3	4 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎ	5	6
7★ AM:バレー PM:ピア	8	9 eスポーツ	10	11 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	12	12
14 AM:クッキング PM:スポ活	15	16 eスポーツ	17	18 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	19	20
21 神山公民館 まつり	22	23 eスポーツ	24	25 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	26	27
28★ AM:ボランティア PM:MMT	29	30 eスポーツ				

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

今月号のバレーボール大会にて特別賞としてメンバーさんが「一球入魂賞」を受賞されました。チームメイトを鼓舞する大きな声やガッツ溢れるプレーでチームを引っ張っていただきました。
受賞おめでとうございます👏👏



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）

＜レクバレー＞
日　時：6 月 7 日（日）9 時半～11 時半
場　所：八幡浜南（旧神山）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：6 月 7 日（日）13 時半～15 時半
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）



＜クッキング＞
日　時：6 月 14 日（日）9 時半～13 時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：冷やしそうめん
参加費：150 円
定　員：6 名程度



＜スポ活（モルック）＞
日　時：6 月 14 日（日）14 時～16 時
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：運動できる服装、飲み物、タオル
定　員：8 名程度



＜神山公民館まつり＞
日　時：6 月 21 日（日）
場　所：神山公民館
内　容：販売の手伝い
定　員：6 名程度





＜ボランティア活動（五反田川の清掃）＞
日　時：6 月 28 日（日）9 時～10 時半
場　所：地域活動支援センターくじら
準　備：汚れても大丈夫な服装、帽子、着替え、
　　水分、タオル
※雨の場合はくじら de ボードゲーム
　へ変更の予定です



＜MMT（メンバーミーティング）　＞
日　時：6 月 28 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：6 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。

