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

2026.7月
第302号

日差しが強まり、本格的な夏が到来しました。青空に力強く入道雲が湧き上がる様子には、季節の勢いを感じますね。これから暑さも本番を迎えますが、夏祭りや花火など、心躍るイベントも多い時期です。こまめな水分補給と適度な休息を心がけ、夏バテには十分に注意しましょう。夏の太陽に負けないよう元気に毎日を過ごしましょう。

6月の活動報告

第18回愛媛県障がい者スポーツ大会(5月24日)

P.N：ヤギの鳴き声

みんながこの日のために練習をしてきた成果を出す日が今年もやってきました。当日は天気にも恵まれ、それぞれが色んな思いを胸に抱いて大会に挑みました。結果は…。良い結果を残せた方や悔しい思いをした方など居ますが大会に参加できたことに意義があると思います。来年もみんなと元気に参加したいです。みんな、おつかれさまでした！






神山地区公民館まつり

毎年地域住民の方々が楽しみにされている神山地区公民館まつりへ今年も出店させていただきました！

地活からは「クッキー」「スノーボール」「くじ引き」「小物＆お菓子すくい」を準備しました。お店の準備をしていざ開店！開店と同時にお客さんにたくさん来ていただき、メンバーさん達も緊張しながら注文の聞き取り、袋詰め、おつり渡しなどこなされていました。休憩時間にはメンバーさん達もからあげ、フライドポテト、かき氷、ローストビーフ丼などなど…。お祭りの雰囲気を楽しまれていました。





勉強会(自転車の新ルール)

今年4月1日より改正道路交通法が施行され、自転車の交通ルールが大幅に厳格化されました。メンバーさん達と変更になった自転車のルールについて確認し、日頃の運転について話し合うことができました。日常でちょっとしたお出掛けに便利な自転車ですが、運転する際にはマナーや安全に気を付けましょう。



レクバレー

5月の大会の反省会を行ない、相手チームの良かった点、自分たちに何が足りなかったかを話し合いました。またそれぞれに大会への思いも語っていただきました。まずはボールの下に入る基本から。暑い時期になるので体調に気を付けながら練習を継続しましょう。




クッキング(冷やしそうめん)

暑くなるとツルっとサッパリ食べたくなるそうめんアレンジをみんなで練習です🍴
参加回数を重ね、メンバーさん達の包丁使いも徐々に上達してきています。具材の細切りがとても上手にできていました🔪
皿の中心に麺を置き、周囲にも具材を盛り付けたらツユをかけて完成です！
量が少し多いかも…と思いましたが、スルスルっと美味しく食べることができました。
皆さんもご自宅でそうめんアレンジいかがでしょうか😊







モルック

ここ数年ですっかり定番となったモルック。
ルールをみんなで確認し、いざ実戦！💪
各チームで作戦を相談しながらモルックを投げていきます。一投、一投に一喜一憂😂
大盛り上がりのモルック体験でした。




ピアカウンセリング

今回は3名のメンバーさんに参加いただきました。今回の話題の中心は人間関係。人間関係は目に見えず、曖昧なものです。スマホのSNS等で常に誰かとつながっている現代は「自分が疲れない、心地よい距離感」がとても大切です。
皆さんもピアカウンセリングで「みんなに聞いて欲しい」「みんなはどう考えるだろう」という思いを共有してみませんか。

地域活動支援センターくじら 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎ	3	4
5★ AM:バレー PM:ピア	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 語ろう会	13	14 eスポーツ	15	16 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	17	18
19★ AM:eスポーツ PM:創作	20 AM:カフェ気分 PM:映画	21 eスポーツ	22	23 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	24	25
26 AM:ワンデイキャンプ PM:MMT	27	28 eスポーツ	29	30 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	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。

※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

メンバーさんより、活動をきっかけに自宅でも料理を作るようになったと嬉しい報告😊
今では冷蔵庫の中にあるもので考えながら食事を作るまでに上達されたようです。
とても美味しそうにできていますね😋



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：7月5日（日）9時半～11時半
場　所：白浜小学校体育館
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：7月5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）



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日 時：7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。

＜語ろう会＞
日　時：7月12日（日）10時～15時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：夏野菜カレー
参加費：400円
定　員：6名程度



＜eスポーツ＞
日　時：7月19日（日）9時半～11時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：ぷよぷよ　等
定　員：6名程度



＜創作活動＞
日　時：7月19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：手芸など
定　員：6名程度



＜くじらｄｅカフェ気分＞
日　時：7月20日（月・祝）10時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：クッキー作り
費　用：150円
準　備：エプロン、三角巾、タオル
定　員：6名程度



＜映画クラブ＞
日　時：7月20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：35年目のラブレター
定　員：6名程度



＜ワンデイキャンプお手伝い＞
日　時：7月26日（日）9時～
場　所：八幡浜南小学校（旧：神山小学校）
内　容：レクリエーションの手伝い
準　備：運動できる服装、体育館シューズ
　　飲み物、タオル
定　員：6名程度

＜MMT（メンバーミーティング）　＞
日　時：7月26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：7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。

