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

2026.8 月
第 303 号

連日の酷暑が続き、本格的な夏真っ盛りですね。日差しは力強く、木々の緑も一段と深みを増しています。この時期は、夏休みや盆休みなど、大切な人と過ごす時間も増えるのではないでしょうか。蝉時雨を耳に、時には立ち止まってゆっくりと休息をとることも大切です。猛暑が続きますが、体調には十分に留意して、夏ならではの思い出深い毎日をお過ごしください。

7 月の活動報告

ボランティア活動 ⇒ 地活 de ゲーム大会

ボランティア活動として神山公民館さんと協力して五反田川のゴミ拾いの予定でしたが、数日前から続く雨で川が増水していたため中止となり、代わりに「地活 de ゲーム」を行いました。ニンテンドースイッチで「桃太郎電鉄」を 2 人組 3 チームに分かれて対戦したり、トランプのババ抜きをしたりととても盛り上がりました
ゲームでみんなと楽しく過ごす事ができましたが、メンバーさんより次回こそホタルが住んでいる五反田川をキレイにしたいと希望もありました。次回こそ天気に恵まれますように






映画クラブ(35 年目のラブレター)

幼少期に文字を学べず、読み書きができない主人公の半生を支え続けてきたのが妻でした。結婚から 35 年が経とうとする頃、主人公が「妻へ自分の文字で感謝を伝えるラブレターを書きたい」と 60 代半ばにして夜間中学に入学し、文字を一から学び始めます。この映画では、長年寄り添ったパートナーへの感謝や愛情。いくつになっても挑戦することの尊さ。自分の想いを言葉や文字で伝えるすばらしさ等たくさんの学びがある内容でした。見ていたメンバーさん達も途中から涙が
友人やパートナーをより大事にしたくなる、感動の物語でした





eスポーツ(ぷよぷよ)

今回はみんなでマリオパーティースーパースターズをプレイしました
通常のマリオとは違い、スゴロクを振ってステージのチェックポイントを通過していきます。道中のミニゲームでお互いに対戦したり協力したりと大盛り上がりの活動でした




レクバレー

今月初めて白浜小学校の体育館を利用させて頂きました。綺麗な館内にメンバーさん達もビックリ！
今月も大きく体を動かし基礎練習から。最後は試合形式での練習です。どちらのチームもハッスルプレーが飛び出す好ゲームでとても良い練習になりました。




語ろう会(夏野菜カレー)

今月の語ろう会は夏の暑さを吹き飛ばすカレーを作りました。今回はヘルシーなカレーを目指して木綿豆腐やきのこ、大豆もたっぷりと使いました。
普段はクッキングに参加されているメンバーさんが初参加でしたが、クッキングより調理工程の多い語ろう会でも上手に切る・炒める・煮るが出来ていました。調理スキルもＵＰしています↑みんなで美味しいカレーを食べて今年の猛暑を乗り切ろう♪






カフェ気分

今回は自分達の似顔絵クッキーを作成しました。出来た生地を焼いて完成！
とても上手にできたので「食べるのがもったいない」と言いながらも、食べるととても美味しかったようです。





ピアカウンセリング

今回も 3 名のメンバーさんに参加していただきました。
昔はとても悩んでいたことも、今になって考えると大した事なかったなぁ、と振り返る事がよくあり、過去の自分に「大丈夫！」と言ってあげたくなります。今の自分の辛さにも、未来の自分から「なんとかなる！」とエールをもらい、前向きに仕事やプライベートに向き合いたいですね。

地域活動支援センターくじら８月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2★ AM:卓球 PM:そうめん流し準備	3	4 eスポーツ	5	6 はまかぜさん	7	8
9 AM:クッキング PM:勉強会	10	11 そうめん流し	12	13 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	14	15
16★ AM:MMT PM:カラオケ	17	18 eスポーツ	19	20 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	21	22
23 AM:スポ活 PM:創作	24	25 eスポーツ	26	27 16:00 ﾊﾞﾗｽﾎﾟ	28	29
30 防災勉強会	31	※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。				

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。

みんなの掲示板

日々の健康管理について、悩まれている方が多いのではないでしょうか。
そんな悩みを持たれたメンバーさんがスマホアプリの「ケンコム（kencom)」を使われています。愛媛県が推進しているアプリで、食事の分析や健康づくりに役立つ記事が配信されています。皆さんも健康を維持するために何か取り組まれているものがありましたら是非教えてください😊



地活の facebook



かまくん・ぽこちゃん
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：8 月 2 日（日）9 時半～11 時半
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

＜そうめん流し準備＞
日　時：8 月 2 日（日）14 時～16 時
場　所：地域活動支援センターくじら
※11 日の企画及び準備を行います。11 日も合わせて参加をお願いします。

＜「はまかぜさん」がくる～＞
日 時：8 月 6 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。

＜クッキング＞
日　時：8 月 9 日（日）10 時～12 時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：かんたんパスタ
参加費：150 円
定 員：6 名程度



＜勉強会＞
日　時：8 月 9 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：料理の知識を身に付けよう！
※クッキングと併せての参加を
お願いします



＜そうめん流しお手伝い＞
日　時：8 月 11 日（火・祝）8 時半～13 時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：児童へそうめん流しのお接待
定　員：6 名程度



＜MMT＞
日　時：8 月 16 日（日）10 時～
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：8 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。

＜カラオケ＞
日　時：8 月 16 日（日）13 時半～15 時半
場　所：カラオケ CLUB DAM 八幡浜店
参加費：2000 円程度（カラオケ代）
定　員：8 名程度　※現地集合※



＜スポ活＞
日　時：8 月 23 日（日）9 時半（地活へ集合）
場　所：神山公民館
内　容：モルック
準　備：運動できる服装、飲み物、タオル
定　員：6 名程度

＜創作＞
日　時：8 月 23 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（材料費）
内　容：オリジナルうちわ作り



＜防災勉強会（防災センター訪問）＞
日　時：8 月 30 日（日）8 時 30 分地活集合
場　所：松山市（地活より送迎）
費　用：1500 円ほど（昼食代）
定　員：6 名程度
内　容：防災体験
※今回も地震体験は都合により出来ません※
準　備：運動できる服装、飲み物、タオル



