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

2026.10 月
第 305 号

澄み渡る青空に、心地よい秋風が吹き抜ける季節となりました。日ごとに深まる木々の彩りに、季節の移り変わりをしみじみと感じます。10 月は、美味しい食べ物が豊富に実る「食欲の秋」であり、体を動かすのにも最適な気候です。秋祭りなどの地域行事も賑わう時期ですね。爽やかな秋晴れのもと、それぞれのペースで充実した楽しい時間をお過ごしください。

9 月の活動報告

防災勉強会（松山市防災センター）

毎年 8/30～9/5 は防災週間と定められており、メンバーさんと松山市の防災センターへ訪問し、災害時にはどのような行動をとれば良いのかを学習させていただきました🚒🚑
疑似煙の中は何も見えず、誘導灯の灯だけが頼りです。本当の災害時にはもっと足元も見え難く、移動がより難しい状況が想像されます。救急車の見学や消防車へ乗車体験など貴重な体験をさせていただき、日頃の訓練が大事だということを改めて感じることができた活動でした。







お出掛け（みきゃんパーク梅津寺＆松山空港）

先月のメンバーミーティングでリクエストがあったみきゃんパークへ行きました。キーホルダーや文房具、お菓子などお買い物を楽しみ、ビーチを歩いてリフレッシュ♪お昼は名物の三津浜焼きを食べに行きました。初めてのメンバーさんはボリュームにビックリ！お腹もいっぱいになり、最後は松山空港へ。飛行機やプロペラ機の離着陸を見ることが出来ました(^^)/~~~秋はどこに行こうかな～♪充実した一日となりました。







レクバレー

８月のレクバレーは猛暑でお休みだったため、久々のバレーでした。いつもより念入りに準備体操をし、基本練習。普段は一歩が出ないメンバーさんも上手にレシーブ！来月は他事業所との交流も兼ねた練習会を予定しており、みなさん熱心に練習されていました。




ボードゲーム

新しく地活にやってきた「人生ゲーム FIRE」をメンバーさん達とプレイしました。
のっけから出費や収入の激しいマスが多く、職業も会社員から石油王まで様々なものがありました。色んな人生をメンバーさんと楽しむことができました☺




カフェ気分

秋の味覚を手軽に楽しもう、とのことでサツマイモ蒸しパンをメンバーさんと作りました🍠
サツマイモと蒸しパンそれぞれのほんのりとした甘さがとても美味しく、コーヒーと一緒に美味しく頂きました☕




スポ活（グランドゴルフ）

北浜グラウンドでグランドゴルフを行いました⛳
殆どの方が初体験でしたが、あっという間に上手に。ゴルフを楽しみながらコースを回るので、知らない間にたくさん歩きます。いい運動です！




映画クラブ

今回はメンバーさんのリクエストでクレヨンしんちゃん♪子どもの頃から慣れ親しんだしんちゃんをみんなで楽しく鑑賞。
終盤には涙されるメンバーさんも(+o+)
笑いあり、涙ありでとても良い作品でした。




創作（アイロンビーズ）

アイロンビーズに挑戦♪事前準備でメンバーさんが色分けしてくれていたため、スムーズに製作に取り掛かることが出来ました。
好きなキャラクターやアルファベットを選びみなさん黙々と製作！完成した作品に大満足(^^)自分だけのオリジナルキーホルダーが完成しました。




地域活動支援センターくじら 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	2	3
4★ AM:交流会 PM:ピア	5	6 eスポーツ	7	8 はまかぜさん	9	10
11 AM:ボッチャ大会 PM:防災勉強会	12 AM:クッキング PM:ゲーム	13 eスポーツ	14	15 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	16	17
18★ スポ活	19	20 eスポーツ	21	22 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	23	24
25 AM:イベント出店 PM:MMT	26	27 eスポーツ	28	29 16:00 ﾊﾟﾗｽﾎﾟ	30	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。

みんなの掲示板

NPO 法人くじらにて第 4 回ボッチャ大会＆パラスポ体験会を
11 月 22 日（日）9：00～13：00
八幡浜スポーツセンター　メインアリーナにて実施を予定しています。
ご参加や活動へ興味のある方は下記までご連絡ください。
NPO 法人くじら　担当：河野
連絡先：0894-24-6750



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）

＜交流会＞（バレー＆パラスポ）
日　時：10 月 4 日（日）9 時半～11 時半
場　所：八幡浜南小学校（旧神山小学校）体育館
内　容：レクバレーとボッチャ
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：10 月 4 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



＜「はまかぜさん」がくる～＞
日 時：10 月 8 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。



＜ボッチャ大会＞ ※参加費３００円
日　時：10 月 11 日（日）8 時半～12 時
場　所：八幡浜スポーツセンター（現地集合）
準　備：運動できる服装、体育館シューズ
※事前申し込みされた方のみ
※送迎が必要な方は事前にご相談ください。

＜防災勉強会（防災グッズを作ろう）＞
日　時：10 月 11 日（日）14 時～16 時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：身近なもので防災グッズを創作します
※たくさんの方の参加をお願いします。

＜クッキング＞
日　時：10 月 12 日（月・祝）10 時～12 時
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：簡単朝食セット
参加費：150 円
定 員：最大６名

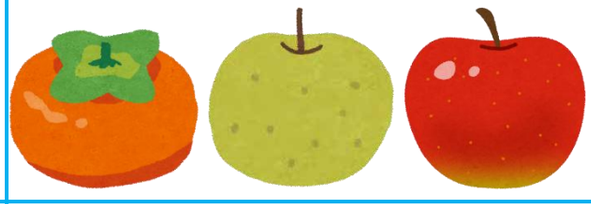


＜地活 de ゲーム＞
日 時：10 月 12 日（月・祝）13 時半～15 時半
場 所：地域活動支援センターくじら
内 容：トランプなどテーブルゲーム
定 員：最大６名



＜スポ活（ウォーキング）＞
日　時：10 月 18 日（日）9 時半～15 時半
場　所：地域活動支援センターくじら集合
内　容：宇和島散策
参加費：昼食代含む（2000 円まで）
定　員：最大６名





＜enjoy 南小！出店＞（八幡浜南小学校）
日　時：10 月 25 日（日）8 時半～12 時
場　所：地域活動支援センターくじら集合
内　容：出店ブースの手伝い
準　備：エプロン、三角巾
　　タオル



＜メンバーミーティング＞
日　時：10 月 25 日（日）14 時～15 時半
場　所：地域活動支援センターくじら
内　容：10 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。