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

2023.1月
第260号

明けましておめでとうございます。今年も皆様、よろしくお願いいたします。
今年はうさぎ年。「飛躍」や「成長」の象徴で、新しいことへの挑戦に最適な年だそうです。
地域活動支援センターくじらは地域の皆様の挑戦を支えながら、一緒に成長していきたいと思っています。今年も沢山「楽しい」ことをしますので、是非ご参加ください。



12月の活動報告

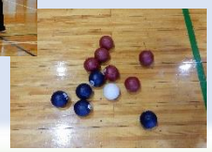


ふれあい県民ボッチャ大会

昨年11月27日に松山で開かれましたふれあい県民ボッチャ大会へ出場してきました。県内から計8チームが出場しており、ワールドカップさながらの熱戦が繰り広げられました。結果はなんと・・・**優勝！！**
前回大会では準優勝でメンバーさんが悔し涙を流しましたが、今大会では嬉し涙に。
優勝トロフィーと賞状は地活内に飾っておりますので、是非ともご来観ください。









レクバレー

２０２３年１月に大会参加が決定しました！(^▽^)/
メンバーもやる気満々、盛り上がってます。大会に向けて、練習も試合を想定したものも増えてきています。それでも待ちに待った大会参加なので、笑顔で厳しい練習にも取り組めています。
大会では日頃の練習の成果を出し切ってきます！









卓球



卓球練習。出場する大会は決まっていませんが、
決まっていない今の時期だからこそ基礎練習。
フォームやボールを打つタイミングなどを修正していきます。
メンバーさんそれぞれに得意なコースや打ち分けがあるため、
長所が生きるよう声掛けをしていきます。
次回大会こそ、目指せ初戦突破！！







語ろう会 ～おでん～

寒い夜だからおでんを待ちわびて。くじらのおでんはいかがですか？
たまごに大根、厚揚げにスジ。ちくわにじゃがいもなどなど・・・
コンニで購入したら、いくらかかるかなぁ、とか話しながら沢山の具材をいれちゃいました。最後はシメにうどんを投入！！
お出しも効いててサイコーです。
おでん屋の店長の様にテキパキと調理をしていました。
お家でもやってみてくださいね。







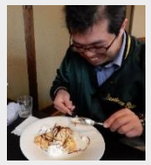


おでかけ ～お買いもの～

季節はすっかり冬。年末年始のお買い物をするため、フレスポ大洲へお出掛けしました。参加されたメンバーさんそれぞれに衣類や食料品を購入されていました。
買い物の後は大洲市内の穂の里へスイーツを食べに。店内で自家製の美味しいかき餅も販売されていました







創作活動

イベントを行っていない平日でも地活
はご利用いただけます。
休日に地活へ来所され手芸を楽しまれるメンバーさんも。自分でお気に入りの小物を作る楽しさはひとしおです。

















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ー

地域活動支援センターくじら１月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 くじら de 映画	7
8★ AM レクバレー PM ピア	9 AM ゲーム大会 PM もちつき大会	10	11	12 PM はまかぜさん	13	14
15★ AM レクバレー PM カフェ気分	16	17	18★	19 レクバレー大会	20	21
22 AM 卓球活動 PM おでかけ	23	24	25 語ろう会	26	27 くじら de 映画	28
29 クッキング PM メンバーMT	30	31				

色付きの日は、センターが閉所の日です。

※平日、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。
※直近、３か月以上支援センターの利用がない方は、連絡時に相談してください。

平日も『創作活動、文化活動、ゲーム活動』を行っています。希望される方はご相談ください。

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、中止もあります。ご了承ください。

ピアカウンセリングにピアサポーターの方が参加します！

悩んでいることや知りたいことなどを参加者で共有し、よい情報交換の場にしましょう。

１月のピアカウンセリングに参加させていただきます石川です。１月から八幡浜市で 12 年ぶりに一人暮らしをするため期待と不安で胸いっぱいです。釣りが趣味なので休日を楽しみにしています。本場の八幡浜ちゃんぽん等のご当地グルメも食べてみたいので、グルメ情報を教えていただけると幸いです。

今回のピアカウンセリングが初めてのピア活動になります。参加される方から多くを学ばせていただきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

※各活動の参加申し込みの締め切りは、実施日の２日前までに連絡してください（一部例外あり）

＜レクバレー＞

日時：１月８、１５日（日）９時半～11 時半
場所：八幡浜スポーツセンター
準備：タオル、上履き、飲み物など。
※送迎の必要な方は地活に９時集合。



＜「はまかぜさん」がくる～＞

日時：１月１２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。

＜卓球活動＞

日時：１月２２日（日）10 時～12 時
場所：地域活動支援センターくじら
準備：タオル、上履き、飲み物など。



＜くじら　de　お昼ご飯＞

日　時：１月　１８日（水）　11 時～13 時
８、１５日（日）　12 時～13 時半
参加費：お弁当代金
定　員：５名程度　※テイクアウトを利用します。

＜くじら　de　おでかけ＞

日　時：１月２２日（日）　13 時～16 時頃
行　先：初もうで
定　員：６人（車を持っていない方）



＜くじら　de　映画鑑賞＞

○　呪術廻戦０
日時：１月　６日　～　１１日
○　名探偵コナン　ハロウィンの花嫁
日時：１月２６日　～３１日
※レンタル状況により内容の変更があります。

地活の facebook

＜ピア・カウンセリング＞

日　時：１月８日（日）１４時～１６時
参加費：50 円（お菓子代として）
定　員：最大６名（先着順）
☆ピアカウンセラーに来ていただきます。
みんなで語りましょう。☆

＜メンバーMT＞

日時：１月２９日（日）13 時半～15 時
内容：令和５年の活動計画
定員：８名まで
※みんなで話し合って、決めていきましょう！

＜くじら　de　カフェ気分＞

日　時：１月１５日（日）　13 時～16 時
参加費：２００円
定　員：５名
内　容：和風パフェを作ろう。



＜くじら　de　クッキング＞

日　時：１月２９日（日）　１１時～
参加費：１００円
内　容：茶わん蒸しに挑戦！
定　員：４名　簡単な調理技術を練習していきましょう。

＜語ろう会：カレーライス＞

日　時：１月２５日（水）10 時～13 時半
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。



＜ゲーム大会＞

日時：１月９日（月）　１０時～１２時
場所：地域活動支援センター
内容：めだかミニスクールの子どもたちとオンラインで対戦。



＜もちつきのお手伝い　しませんか＞

日時：１月９日（月）　１３時～１６時頃
場所：１２時半に地域活動支援センター集合
準備：エプロン、三角巾、タオル
☆めだかミニスクールの手伝いをします。
終了後、ぜんざいを一緒に食べましょう☆

