

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

2024.5月
第276号



サクラの時期も終わり、新緑のまぶしい季節となりました。ゴールデンウィークの予定はもうたてられましたか？今年も5月末には愛媛県パラスポーツ競技大会が開催されます。くじらからも各種目に参加を予定されている方が日々熱心に練習されています。昨年に引き続き、選手の活躍を期待せずにはられません。それ以外にも屋外でのイベントも増えてきそうです。毎年、暑い5月となっていますので、初夏とはいえ水分補給などをまめに行い、楽しく参加をしてください。



4月の活動報告

王子の森公園 さくらまつり

センターくじらもお世話になっている神山地区公民館よりお誘いいただき、王子の森公園さくら祭りへ出店参加しました。今回の出店を目標に地活くじらのメンバーが一生懸命に手芸品、お菓子類を作成してきました。

当日は天気にも恵まれ、お客様にもたくさん来店いただき、準備していた商品はほぼ完売しました。その他にもフライングディスク体験コーナーやウクレレ演奏などにも利用者さんが積極的に参加しました。

地域の皆様と触れ合う良い機会になりました。次は6月の公民館祭りを目標に取り組んでいこうと考えています。



カフェ ~クレープ~



メンバーさんからの希望の多かった「クレープ作り」を行いました。今が旬のイチゴをふんだんにのせ、それぞれでオリジナルのクレープを作ります。

欲張ると上手く包めなくなるので、上品さも必要ですね。美味しさにつられて、ついつい笑顔になってしまいますね。



卓球活動

卓球活動のメンバーさんも徐々に増えてきました。学生時代に部活動でされていた方や、初めて卓球に挑戦する方など参加される方は様々です。しかし、上達したい気持ちはみんな同じ！

お互いのプレーに声援や喝采を送り合います。大会では全力が出せますように🗨️



スポ活 ~パラスポ~



お天気を心配していましたが、朝には上がり、王子の森公園で「モルック」「フライングディスク」を行いました。また車椅子で陸上スラロームに出場される方も屋外で初練習が出来ました。

簡単そうに見えて、ルールも奥が深い！



語ろう会 ~ロールキャベツ

春キャベツを使ってロールキャベツ作り！回数を重ねて参加頂いているメンバーさんがほとんどの為、種に使う野菜のみじん切りはお手の物です。鶏ミンチと合わせてキャベツで巻いて、柔らかい食感に仕上がりに美味しく頂きました。



レクバレー

5月に西条市で行われるレクバレー大会に急遽出場することになりました。普段、大会には参加できないメンバーや職員も試合に出れるということで楽しみです。

試合前でしたが、サーブが・・・5月の練習で調整が必要になりそうです。



地域活動支援センターくじら5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
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。 映画は開所日いつでもどうぞ!			1	2 Eスポーツ	3 クッキング PM 卓球活動	4
5 AM レクバレー PM 音楽活動	6	7 Eスポーツ	8	9 Eスポーツ	10 はまかせさん	11 レクバレー 大会
12★ 女子会	13	14 Eスポーツ	15★	16 Eスポーツ	17	18
19★ AM スポ活 PM メンバーMT	20	21 Eスポーツ	22 語ろう会	23 Eスポーツ	24	25
26 障がい者 スポーツ大会	27	28 Eスポーツ	29	30 Eスポーツ	31	

各活動につきましては、新型コロナウイルス、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、中止があります。ご了承ください。

※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。

復活!! 女子会 のメンバーを募集します!

要望が多かった、女子会を開催します。女性だけでしか話せないことを話したり、女性特有の病気や健康について考え、一緒に学びましょう。
対象者は年6回継続して参加できる女性です。要申込：5月8日(水)まで
内容によって、参加費をいただきます。

	内容 案
5月	チーム名・年間計画・座談会
7月	参加者の学びたいこと・健診、女性特有の病気について
9月	お金の使い方について
11月	買い物・健診結果相談
1月	栄養について(調理実習)
2月	おでかけ



<くじら de クッキング>
日 時：5月3日(金・祝) 10時半～
内 容：スタミナ丼
参加費：100～200円
準 備：エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
定 員：4名 程度
簡単な調理を練習していきましょう。

<卓球活動>
日 時：5月3日(金・祝) 14時～16時
場 所：地域活動支援センターくじら
準 備：タオル、飲み物など。



<レクバレー>
月 日：5月5日(日)
場 所：神山小学校体育館
時 間：9時半～11時半
準 備：タオル、上履き、飲み物など。



<音楽活動>
日 時：5月5日(日) 14時～16時
場 所：地域活動支援センターくじら
☆みんなで好きな楽器で合わせて演奏しましょう。公民館祭りに出演予定です。☆

<「はまかせさん」がくる～>
日 時：5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。

<メンバーMT>
日 時：5月19日(日) 14時～
内 容：4月の振り返りと6、7月の活動計画
やってみいたいこと、希望・・・など
定 員：8名まで
※みんなで話し合っ、決めていきましょう!

<女子会>
日 時：5月12日(日) 10時～
内 容：1年間の活動計画・お茶会
場 所：地域活動支援センターくじら
定 員：6人(年間通して参加できる方)
参加費：200円程度
切：5月9日(木)

<くじら de お昼ご飯>
日 時：5月15日(水) 11時～13時
12、19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。



<語ろう会：お好み焼き(関西風)>
日 時：5月22日(水) 10時～
参加費：400円
準 備：エプロン、三角巾、タオル
対 象：一人暮らしをされている方、考えている方

<スポ活：バラスポーツ大会の練習>
日 時：5月19日(日) 10時～12時
場 所：地域活動支援センターくじら
天気なら王子の森公園
準 備：タオル、飲み物など

<レクバレー大会>
日 時：5月11日(土) 8時頃～16時
場 所：サンアビリティーズ今治
準 備：タオル、上履き、飲み物、昼食代など。

<愛媛県障がい者スポーツ大会>
日 時：5月26日(日) 8時頃～16時
場 所：ニンジニアスタジアム
準 備：タオル、上履き、飲み物、昼食代など。
※事前に申し込みされた方のみ

※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)