

# Message

2018.3月  
第203号

愛媛県八幡浜市五反田 1-106 Tel:0894-24-6750 Fax:0894-24-6670

2月に予定していた  
語ろう会は積雪の為  
中止となりました。



ラプンツェル  
最終回



## 女子会

まず、皆で買い出しに行き、値引品を選んで購入。女子会らしくエプロンを着けて調理スタート!!レシピを見ながら手順良くきのこスパゲティー、野菜サラダのフルーツ添え、コーンスープが出来上がり1口食べるたびに「おいしいな~♡」と。女子ならではの会話をしつつ活動内容を振り返りました。企画計画→マップ作り→散策→外食→料理作り♡どれも充実しており「達成感も味わうことが出来た!」と笑顔でラプンツェルを終えることが出来ました♡



## レクバレー

2月4日(日)市民スポーツセンターで行いました。今回の参加者は職員を入れて12名だったので、オレスタメンバー対利用者1名+KOHOLA職員2名+支援センター職員3名の計6名で試合をしました。スタッフの頑張りに、オレスタメンバーも本気で挑んだ結果、5試合中4勝1敗でオレスタの勝利でした。この調子で3月にある金亀杯でも勝ち進めたらいいなと思いつつ・・・とても楽しみです!



## ピアカウンセリング

2月4日(日)今日が誕生日という方がおられ、皆でプチ祝いをしました!誰かに「おめでとう!」と言ってもらうと温かい気持ちになり、また一年良い年になりそうです♡



## スポ活

2月9日(金)前回に引き続き参加者1名でした。今回はスタッフも1名だったので、ゆっくりペースで楽しもう!と思っていたのですが・・・5分ほどの休憩が1回あったくらいで、「もう休憩は要らんよ」と・・・結構ラリーが続き、ふと気づくと後10分!ハードでしたが、あっという間の2時間でした。



## メンバーミーティング

2月17日(土)「バスの障害者割引運賃について」「今年度の活動の振り返り」「来年度の茶話会について」話し合いました。バス運賃については「利用しやすく、活動の幅が広がった」との声を頂きました。活動については、今ある活動を今後も継続して続けていきたいとの意見を頂きました。来年度の茶話会は、「八幡浜をもっと知ろう!」をテーマに、八幡浜散策をメインに活動して行く事になりました。



## 茶話会

2月17日(土)大洲市総合福祉センターで「心の健康づくり講演会」へ行ってきました。昼食は大洲の丸亀製麺で各自好きなうどんを食べた後、弟に南こうせつさんをお持ちの南慧昭さんの講演で、演題「心の健康 出前歌説法 ～仏心は歌心～」を傾聴しました。「人生は、何とかなるさの気楽さで行けば楽しくなる。」と生きていくという言葉に、確かに何とかなってるな～と共感することが出来ました。歌説法では「声を出すことで発散できる」という事で、皆で掛け声を出したり童謡を歌いました。心に響く歌が多く、皆さん今回の講演に参加してよかったと感想を聞くことが出来ました。



投稿者様  
大変おまたせ致しました！  
俳句コーナー



- ・ストーブの 炎チヨロチヨロ 豆を煮る
- ・落ち葉掃く 掃けば空から また落葉
- ・かき氷 ブルーハワイを 選びけり S・T

夏季にお預かりしていた俳句です！季節外れになりすみません(><)

## 女子会のお知らせ

「スヌーピー」「キティちゃん」「ラプンツェル」のメンバー大集合！！

日時：平成30年3月18日(日)14時～16時頃

場所：支援センターくじら 参加費：100円(お茶代)

対象者：「スヌーピー、キティちゃん、ラプンツェル」のメンバーの方はお申し込みください。

申込み締切り：3月15日(木)17時まで

## 3月活動予定表

色つきの日は閉まっています。色なし(白)の日は開いています。※は時間閉所有。

日	月	火	水	木	金	土
※参加にはセンターの利用登録が必要です。 下記のお申込みは支援センターくじら (TEL: 0894-24-6750)まで♪				1	2	3
4 レクバレー	5	6	7	8	9	10
メンバーM・T・ピア	※12時半まで閉所				スポ活	
11 オレンジスターズ 金亀杯	12 参加者募集!! はまかぜさん 15時半～	13	14	15	16	17
18 茶話会 女子会	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 語ろう会 ※10時～14時 閉所	29	30	31

※ お知らせ：各活動の登録は3月1日(木)より受付いたします。※

**注意事項！** ※ 活動申し込みをされる際には、他の参加希望者様にご迷惑がかかるため、よく考えてキャンセルのないようお申し込みください。



# 3月活動予定表

※ お知らせ：各活動の登録は3月1日より受付いたします。※

**※ 参加 をするためには、支援センターの 登録 が必要です。**

お申込みは支援センターくじらまで♪ TEL：0894-24-6750

## レクバレー

日時：平成30年3月4日（日）9時～11時

場所：八幡浜市民スポーツセンター

準備物：体育館シューズ・タオル・水筒

**運動の出来る服装**でお越しください。

申込み締切り：3月2日（金）17時まで

※送迎が必要な方は申込時にお申し出ください※

次回：体育館の都合により決まり次第連絡します。

## メンバーミーティング

平成30年度 八幡浜市を盛り上げよう！  
茶話会の予定を企画します！みんな集まれ～！

日時：平成30年3月4日（日）13時～

場所：支援センターくじら

## ピア・カウンセリング

※事前申し込みをお願いします※

日時：平成30年3月4日（日）14時～16時

場所：支援センターくじら 参加費：50円

申込み締切り：3月2日（金）17時まで

定員 6名様（先着順）

## スポ活 卓球

日時：平成30年3月9日（金）10時～12時

場所：支援センターくじら集合

※飲み物持参をお願いします！

申込み締切り：3月8日（木）17時まで



## 「はまかせさん」が来ますよ～

日時：平成30年3月12日（月）

15時半頃～

場所：支援センターくじら

※指定時間がないため自由に出入り可能です。

お気軽にご参加ください！！※



## 茶話会

障害者スポーツ大会に参加しよう！

カローリング、サウンドテーブルテニス体験、ビンゴ大会

日時：平成30年3月18日（日）

9時30分～12時30分（9時集合）

場所：八幡浜市民スポーツセンター2階

※現地集合（送迎の必要な方はお申し出ください。）

申込み締切り：3月2日（金）12時まで

多くの方のご参加をお待ちします！

## 語ろう会

日時：平成30年3月28日（水）10時～14時

場所：支援センターくじら 参加費：400円

対象者：一人暮らしをされている方、考えられている方で継続できる方

申込み締切り：3月23日（金）17時まで

定員 8名様（先着順）

## 女子会のお知らせ

「スヌーピー」「キティちゃん」「ラプンツェル」  
のメンバー大集合！！

日時：平成30年3月18日（日）

14時～16時頃

場所：支援センターくじら 参加費：100円

対象者：「スヌーピー、キティちゃん、ラプンツェル」の方はお申し込みください。

申込み締切り：3月15日（木）17時まで



## 募集中

支援センターくじらでは、機関紙「Message」に掲載する、支援センターに登録されている皆さまからの投稿を募集しています。 ※俳句、短歌、詩、読書感想文・生活の中での知恵・工夫・疑問・絵、写真（風景画）など※ 掲載してみたいな～、とお考えの方は、支援センターまでご相談ください♪

## ボランティア募集

機関紙と一緒に配りに行きませんか？  
ご希望の方はお申し出ください。

TEL：0894-24-6750

FAX：0894-24-6670

メール center.kujira@kujira.or.jp