

# Message

2018.8月  
第208号

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



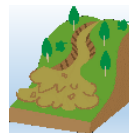
**語ろう会** 6月27日(水) 鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮をメインに作りました。鶏もも肉とこんにゃくは、味がしみ込みやすいように皆でフォークで穴を開けました。その甲斐あって、会食の際には「おかわりないが!？」との声が出るほど好評でした。語り場では、勉強会について企画しました。7月は「健康について」保健センターの方に。8月は「お金について」社会福祉協議会の方に、安心して一人暮らしができるためのお話しをさせていただく予定です。



**茶話会** 6月30日(土) 金山出石寺へ行ってきました。あいにくの曇り空でしたが、皆さん傘を持たれ、いつ雨が降ってもいいように準備万端です! 紫陽花鑑賞を目的に行ったので、ゆっくりする余裕はなかったのですが、2時間という短い時間の中でしっかりお参りをすることが出来ました。出石寺では7月7日から紫陽花祭りが始まるそうで、「いいタイミングで来れたな〜」との声が聴けました。皆さんの行ないが良のおかげで、雨も降らず、木々の葉を楽しむことが出来ました。



**はまかぜさん** 7月6日(金)に予定していたのですが、大雨警報が出ており、危険の為、残念ながら急遽中止になりました。次回は8月6日(月)15時半からです。沢山のご参加お待ちしております。



## メンバーミーティング

**茶話会** 7月7日(土)に予定していたのですが、連日の大雨警報、避難勧告発令の為、中止になりました。

**スポ活** 7月13日(金)初参加の方がまた一人♥ 皆、卓球経験者で、今回はシングルで、勝ち残り戦をしました。オリンピックさながら、ピン球が割れるかと思うほどの打ち合いや、それぞれの技を披露しました。次回は、自己負担ではありますが、ポーリングです。



**レクバレー** 7月15日(日) 災害の影響で保内中央体育館が使えるのか不安でしたが、無事使えることができ、片づけをされた方々に感謝をしながら、バレーを楽しむことが出来ました。

**食育コンクールの作品作り** 7月18日(水)4名の方に参加して頂き、作品を書いていただきました。それぞれ、食の本を基に絵手紙を書いたり、スローガンを考えたりと、試行錯誤しながら作品作りに励みました。



## ピアカウンセリング

7月15日(日)ピアカウンセリングとは仲間同士互いに助け合う事です。ピアが終了する頃には参加者全員が心も体もスッキリしました。

**じゅうじゅう亭** 7月21日(土)利用者様が楽しみにされていた焼肉食べ放題!連絡してもなかなかつながらず、中止か!?!と心配したのですが、「営業してますよ〜」とのことで一安心。店員さんの笑顔に迎えられ、肉だけではなくサラダや野菜、デザートも豊富で、皆大満足で帰りました。道中、西日本豪雨被害に遭った場所を通り、被害の大きさを痛感しました。今後、このような被害が起こらないよう、被害に遭われた方の笑顔が戻るように願います。



**女子会** 7月21日(土)に6名の女子が集いました。そして、第4弾女子会「ムーンラビット」に決定★★各自の目標、活動内容を決めパフェを作り、アイスコーヒーを手に女子ならではの恋話に花を咲かせ、盛り上がりました。あっという間の2時間で、次回からの会も今から楽しみです♪



**語ろう会** 7月25日(水)八幡浜市より保健師さんをお招きし、一緒に調理(冷やし中華)、会食、学習をしました。学習の場面では、食前、食後に血糖測定する事からスタート。数値の上昇にびっくり。また、普段飲んでいるジュースに含まれる砂糖の量を計算。実際にペットボトルの中に砂糖を入れ、さらに驚きました。食べる速さ、食べる順番によって血糖の上がり方が違う事、体に良いと思い摂取していた飲み物にも砂糖が沢山入っている事を知り、生活習慣を改善する事で健康に戻れる、何でも「ほどほど」が良く、「賢く選んで上手に食べよう」という保健師さんの言葉を生活に生かしていきたいです。健康で暮らすことは一生のテーマであるので、保健師さんにはまた来て頂きたいとの声が多くありました。お時間作ってくださり、ありがとうございました♪初参加の方もおられ、会を通して「仲間が出来たような気持ちです」との感想もありました。次回もゲストが来ます!!!お楽しみに〜♪



今回、大雨による被害が多数でした。これを機に皆様、防災について今一度考えましょう。被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞いとお悔みを申し上げます。

# 8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
※重要※ 警報等発令された場合、身の安全を一番に確保して頂く為、予告なく閉所もありえます。予めご了承ください。			1	2	3	4
5 レクバレー	6 はまかぜさん 15時半~	7	8	9	10 スポ活 ポーリング	11 メンバーM-T ピア 女子会
12	13 13時まで閉所	14	15 心の美術展 作品作り 14時~16時	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 語ろう会 ※10時~14時 閉所	30	31	

※お知らせ：各活動の登録は8月1日より受付いたします。※

※参加にはセンターの利用登録が必要です。お申込みは支援センターくじら (TEL: 0894-24-6750) まで♪

※活動申し込みをされる際には、他の予定がないかよく確認をして、キャンセルのないようにお申し込みください。※

# 8月活動予定表

※ お知らせ：各活動の登録は8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8月5日（日）9時～11時

場所：保内中央体育館

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：8月3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。

## 茶話会

浜辺のDEN海の家へ行こう！

日時：平成30年8月5日（日）14時～16時頃

開催場所：喜木津 浜辺のDEN

集合場所：支援センターくじら

昼食：自己負担 定員：7名（先着順）

申込み締切り：8月3日（金）17時まで

## スポ活

～ボウリング～

日時：平成30年8月10日（金）14時～16時

場所：保内ボウル 支援センターくじら集合

参加費：自己負担

※飲み物持参でお願いします！

申込み締切り：8月8日（木）17時まで

## 「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：平成30年8月6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入出入り

可能です。お気軽にご参加ください！！※



## メンバーミーティング

日時：平成30年8月11日（土）9時～

場所：支援センターくじら

## ピア・カウンセリング

日時：平成30年8月11日（土）10時～12時

場所：支援センターくじら

参加費：50円 定員：6名様（先着順）

申込み締切り：8月9日（木）17時まで

## 女子会

～第4弾～「ムーンラビット」に決定

日時：平成30年8月11日（土）

13時45分～16時頃

場所：ドコモカラオケ1階ロビー集合

※送迎が必要な方は申込時にお申し出ください※

参加者：ムーンラビットのメンバー

参加費：自己負担

申込み締切り：8月9日（木）17時まで

## 語ろう会 そうめんできさをしのごう！

日時：平成30年8月29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

定員：8名（先着順）

申込み締切り：8月27日（月）17時まで

愛媛県精神保健福祉大会における作品募集！！

「絵手紙・絵ことば」作品作り

日時：平成30年8月15日（水）14時～16時頃

場所：支援センターくじら

尚、作品を提出された方は、もれなく10月27

日（土）に松山市総合コミュニティーセンター

へ作品を見に行きますので、ご参加ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

詳細は9月の機関紙で連絡致します。ご確認ください。

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♪

## 募集中



TEL：0894-24-6

FAX：0894-24-6670

メール center.kujira@kujira.or.jp