

# Message

2018.11月  
第211号

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

レクバレー 9月23日(日)

八幡浜市民スポーツセンターで行いました。あいさつや自己紹介を行った後、ランニングで体を温め、体操で体をほぐし、パス回しやサーブ練習と毎回のメニューをこなしました。その後、「1, 2, 3」で相手コートに返す練習をし、2チームに分かれて試合を行いました。



産休・育休から復帰しました櫻田です！支援センターで再び皆さんと楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています☆  
よろしくお祈りします♪



語ろう会 9月26日(水) チキンカツカレーを作りました。とはいっても、チキンカツは「美味しい」と評判のAコープで揚げて頂いたものを買ってきて乗せるだけ～※なので、カレーを一生懸命協力して作りました。評判通り、揚げたてサクサクでボリュームがあり、作ったカレーをかけて食べると、満腹！残す人も居るくらい!!!午後からは、社協さんや保健師さんの学習会の振り返りをしました。皆さん勉強になった、また来て欲しい、外部の方との交流にもなるとの声が聴かれました。また、企画していきますので、関係機関の皆様、ご協力をお願い致します♪



はまかぜさん 10月2日(火)  
午後、はまかぜさんが来られ、利用者さんとの交流を図られました。次回は**11月5日(月)**  
**15時半から**です！  
沢山のご参加をお待ちしております！



メンバーミーティング  
10月7日(日)今回、初めての方もおられ、多くの方が参加されました。センターではおしゃべりができるのが良いと他者との交流の場になっていることを確認しました。

レクバレー 10月7日(日)  
八幡浜市民スポーツセンターに着くと、ボランティアグループはまかぜの方に会い、体力測定のお声掛けがありました。座位体前屈や反復横跳び、握力検査等、学生時代以来の測定なので、何十年か経った今、基準値に当てはまっているか「結果が知りたい！」とワクワクドキドキしながら、準備運動を兼ねてみんなで行い、準備運動を兼ねてみんなで取り組むことになりました。普段使わない筋肉を使いました(笑) バレーはサーブ練習からスタート！前回同様「1, 2, 3」で相手コートに返す練習をした後、ミニゲームをして終了しました。

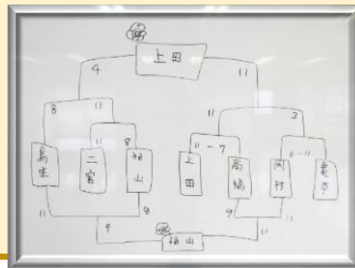


## ピアカウンセリング

10月7日(日) センターのピアカウンセリングは、出た話題を他には話さない約束が守られる。悩みや思いをこの会でなら話せる。安心できる会です。他の人の意見が聴ける、ざっくばらんに話が出来るとの感想があり、定着しています。是非、一度参加してみませんか？

## スポ活

10月12日(金) 前回のバッティングセンターで、「行きたかった！」との声が多数聞かれたので、今回も張り切ってバッティングセンターへ行ってきました！が…なんと営業ランプがついていない！よく見るとシャッターも閉まっている…(・・;)さて、どうしたものか(汗) 色々な提案の中から皆で選択して決定したのが、卓球をすることになりました。勝ちと負けのトーナメント戦で楽しみました。次回こそバッティングセンターへ行きます♪



## 女子会 10月13日(土)

ムーンラビット第4回は、しまむらへ買い物に行きました。買いたい物を決め、いざ!!しまむらへ。店員さんをお願いして下着のサイズ、ズボンのサイズを測ってもらい自分にピッタリの物を購入した方、皆で見立てて選んだ方、冬に向け、おしゃれな服や小物を購入した方、それぞれが楽しくショッピングを満喫しました♪

# 11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
<p>※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♪</p>				1	2	3 茶話会 レクバレー
4	5 はまかぜさん 15時半~	6	7	8	9 スポ活	10
11	12	13	14	15	16	17 メンバーM-T ピアカウンセリング
18 障害者スポーツ 大会 プレ大会 卓球	19	20	21	22	23	24 女子会
25	26	27	28 語ろう会 ※10時~14時 閉所	29	30	

14時まで閉所

※お知らせ：各活動の登録は11月1日より受付いたします。※

**※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ので、予めご了承ください。



# 11月活動予定表

※ お知らせ：各活動の登録は **11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

※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。

## レクバレー

日時：平成30年11月3日（土）14時～16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：11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。

## 茶話会

八高文化祭へ行ってみよう！

日時：平成30年11月3日（土）10時～12時頃

開催場所：八幡浜高等学校

集合場所：支援センターくじら

費用：自己負担 定員：7名（先着順）

申込み締切り：11月2日（金）17時まで

## 「はまかぜさん」が来ますよ～

日時：平成30年11月5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入り

可能です。お気軽にご参加ください！！※

## スポ活 リベンジ！バッティングセンター

日時：平成30年11月9日（金）10時～12時

場所：保内アニマル

集合場所：支援センターくじら

参加費：自己負担 定員：7名様（先着順）

※飲み物持参でお願いします！

申込み締切り：11月8日（木）17時まで

## ピア・カウンセリング

日時：平成30年11月17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：11月15日（木）17時まで

## メンバーミーティング

日時：平成30年11月17日（土）9時～

場所：支援センターくじら

## 女子会 ～第4弾～「ムーンラビット」

日時：平成30年11月24日（土）

10時～13時頃

場所：支援センター

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：11月22日（木）17時まで

## 語ろう会

ミートスパゲティ

日時：平成30年11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

定員：8名（先着順）

申込み締切り：11月26日（月）17時まで



## 募集中

TEL：0894-24-6750  
FAX：0894-24-6670  
メール center.kujira@kujira.or.jp

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♪