

# Message

2017.3月  
第191号

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



今月も、雪の影響でお休みになりました。さすがに2か月連続で動けないと、動きたい衝動に駆られますね (笑)

## 茶話会 ふわふわオムレットを作ったよ～

2月12日(日)支援センターで行いました。卵を泡立てて生地づくりを始め、生クリームを泡立てたりと、皆で協力して作りました。さて、ホットプレートの登場です。生地をそれぞれ流し込み、裏返しにするときには、「よっ!」「あー」「あ～」の連発!! 単語で会話することも・・・(笑) 完成したオムレットにイチゴを添えて「頂きます!」甘さ控えめで美味しく頂きました。



## はまかぜさんが来たよ～

第4回



2月13日(月)13時半ごろからはまかぜさんが来られました。今回は大きいサイコロを準備して頂き、サイコロトークで盛り上がりました。次回3月13日(月)13時半ごろに来られます。

時間指定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。



## 女子会 第2弾

～1回目～



2月15日(水)、第2弾となる女子会が始まりました。初めて顔を合わせる方が多く、最初はみんな緊張をされていましたが、女子会の予定をみんなで立てていく中で緊張もほぐれ、和やかな雰囲気です。チーム名は「キティちゃん」に決定☆楽しい女子会になりそうです♪



## 語ろう会

お雑煮♡キャベツ焼き♡お漬物♡

2月22日(水)お雑煮をメインにキャベツ焼きを作りました。お雑煮で残った白菜は漬物にすることに♡今回は野菜が多く、利用者様は「そんなに使うん!?!」とびっくり!「野菜を摂ることは大事」と言いながら、それぞれ役割を決め、料理スタート。みんなで協力しながら大量の白菜と春キャベツ・その他の野菜を切り、具沢山なお雑煮とキャベツ焼きを作りました。完食するころには「お腹いっぱい」と鼻を膨らます人もチラホラと(笑) 語りの場では、コーヒーを飲みながら個々のストレス解消法を話すことにより、参考にできそうな方法が聴けた会になったようです。



## お待たせしました! 投稿者様コーナーです!!

掲載するのが遅くなってしまいましたが、綺麗な情景やカモが歩く姿が目には浮かびますね。



俳句 ・冬まじか肱川あらしもくもくと  
・大雪やカモの散歩と雪だるま

S・T

右の作品は、支援センターのスタッフの似顔絵(画K、K)を投稿して頂きました。自然体の中で書いて頂いたのが、難しかったとの感想を頂きました。2016年度、この4名で取り組んできました。2017年度も、どうぞよろしくお願い致します。



# 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
5	6	7	8	9	10	11 メンバーミーティング ピアカウンセリング
12	13 参加者募集!! はまかせさん 13時半頃~	14	15 女子会 10時-12時	16	17	18
19 レクバレー 茶話会	20	21	22 ※語ろう会 10時-14時 開所	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※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。※

※お知らせ：各活動の登録は3月1日より受付いたします。

## メンバーミーティング

～センターの活動や利用等について皆で話そう！～

月日：平成29年3月11日(土) 時間：9時～10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

月日：平成29年3月11日(土) 時間：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9日(木)17時まで 定員 6名様 (先着順)

## 女子会

～第2弾～

2回目

命名：チーム「キティちゃん」！！

月日：平成29年3月15日(水) 時間：10時～12時 場所：支援センターくじら

申込み締切り：3月10日(金)17時まで ※「キティちゃん」の方はお申し込みください。  
次回グループの申込みは改めてご案内します。

## レクバレー

寒さに負けず、皆で楽しもう！！

月日：平成29年3月19日(日) 時間：9時～11時 場所：神山小学校

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17日(金)17時まで 送迎の必要な方は申込みの際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

卓球を通じて交流しよう！

月日：平成29年3月19日(日) 時間：14時～16時

場所：支援センターくじら

参加費：200円 申込み締切り：3月16日(木)17時まで

定員 8名様 (先着順)

## 語ろう会



月日：平成29年3月22日(水) 時間：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17日(金)17時まで 定員 8名様 (先着順)