

メンバーミーティング

2月11日(土)と3月11日(土)支援センターで行いました。こういう所に行きたい、こんな物が食べたい、体を動かす事がしたいなどなど、いろんな提案が出ました。

このメンバーミーティングの提案の中から『**スポーツ活動(通称:スポ活)**』を立ち上げることになりました。内容は散歩・卓球・バドミントン、ジム等を考えています。日頃、運動不足を感じていませんか?『体を動かしたいなあ』『1人じゃちょっと心細いなあ・・・』と思っている方、どんどんご参加ください!費用がいる場合は自己負担になりますが、一緒に活動してみませんか?興味がある方のお申し込みをお待ちしております!

日時:平成29年4月14日(金)10時~12時
場所:支援センター 費用:今回は無料で申し込み締切り:4月13日(木)17時まで



ピアカウンセリング

2月11日(土)と3月11日(土)14時から支援センターで行いました。参加者の顔触れも少しずつ変わり、出てくる話題も今までとは違った内容で、各自思ったことを自分の言葉で表現でき、いい雰囲気の家になりました。

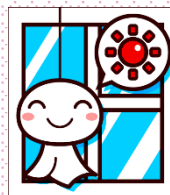
この会で話したことは持ち出し禁止となっていますので安心してご参加ください。



女子会

チーム「キティちゃん」第2回!3月15日(水)に行いました。今回は語る場ということで、「みんなこんな時どうしているのかな?」「どういうところに気をつけてる?」と和やかな雰囲気の中、いろいろな意見を交わすことができました☆

その後、みんなが楽しみにしている次回の買い物の予算立て!何を買おうか楽しみが膨らむ中...各々で予算を決定☆次回の回が楽しみです。お天気がよくなりますように♪



はまかせさんが来たよ~ 第5回

3月13日(月)13時半頃からはまかせさんが来られました。今回はイントロクイズを準備して頂き、盛り上がりました。

次回は4月10日(月)13時30頃に来られます。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。



茶話会 卓球で大盛り上がり!

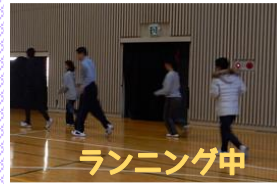
3月19日(日)3階研修室で卓球大会を行いました。卓球は相変わらずの人気で、参加申込み直後定員いっぱいになりビックリ!試合はシングルス・ダブルスをして楽しみました。Myラケットを持参されている方や、負けると悔しくて涙をこらえる人等、卓球に対する熱意を感じ、今回の卓球大会を楽しく終わることが出来ました。



レクバレー

3月19日(日)保内中央体育館で行いました。2か月ぶりの練習で、運よく県選抜の練習もお休みだったので大人数で練習をすることが出来ました。いつものようにランニングから始まり、準備運動、サーブ練習をした後に試合を行いました。初めて参加される方もおられましたが、顔見知りの方がおられ、スムーズに輪に入ることができ、楽しく過ごされていました。

次回も保内中央体育館で行いますので、沢山の参加をお待ちしております。



語ろう会



3月22日(水)バラ寿司をメインにたまごスープ・もやしの豚肉の蒸し物を作りました。手軽に作るため、バラ寿司はすし太郎を、たまごスープは松茸のお吸い物を使って作りました。皆さん手際よく取り掛かれ、一時間で全て完成しました。

午後からの語り場は、『一年を振り返って』というテーマで進みました。語ろう会も17回目となり、料理を作る場、情報を収集できる場として必要な活動になっているようで、スタッフ一同嬉しく感じ、これからもこういう場を持ち続けていきたいと思いました。



ここでもやしと豚肉の蒸し物を紹介します！
①耐熱皿にもやしを敷き、その上に豚肉の小間切れを開いてのせます。②塩コショウをし、ラップをふんわりとかけて500ワットで6分チンしたら出来上がり。皆さん、

お試しあれ☆

今月の一句
菜の花や 厨にあさり 眠らせて
東雲の 桜のごんと 風光る
S・T



4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。

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

※お知らせ：各活動の登録は4月3日(月)より受付いたします。