

あけぼの通信

9月号 2018



活動センター

キッチンプログラム

○ランチメイト～火・木・土曜日に開催
 参加費100円・米一合、または150円
 参加者で役割を担当します。
 調理担当・テーブル拭き担当・椅子、箸準備担当・
 盛り付け担当・配膳担当・セッティング
 ＊調理担当：10時集合＊予約は10時30分まで
 イーハトープあけぼの以外の参加者：11時集合
 ○喫茶あけぼの～14日（金）参加費200円
 ＊スタッフ参加者は、前日までに申込み下さい
 会場設営・飲み物準備・調理・給仕担当・売上計算
 ＊会食で来所される方は13時までにはいらして下さい

社会貢献・交流プログラム

○ちょボラ
 毎週水曜日 10:00～
 ペットボトルキャップの選別作業
 ○清掃作業
 毎週水曜日 11:30～
 支援センター食堂内清掃作業
 ○手話教室～11日（火）13:00～
 講師の先生をお招きして実施
 ○精神保健講演会 ～19日（水）
 @なはんプラザ
 詳細は裏面をご確認ください

健康増進プログラム

○バレーサークル～ 1日（土）13:00～@花南振興センター
 15日（土）13:00～@若小体育館
 ○体力作り～10日（月）13:00～室内軽運動を行います
 ○ヘルスチェック～22日（土）13:00～
 血圧測定などを行い、健康状態の確認を行います。

発行：花巻市社会福祉協議会
 相談支援事業所あけぼの
 地域活動支援センターあけぼの
 花巻市石神町364番地
 T e l : 0198-21-1813
 F a x : 0198-29-4345
 Email : akebono2@aurora.ocn.ne.jp

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～28日（金）13:10～
 @福祉センター ミーティングルーム
 皆でテーマを決め取り組みます。

本人活動プログラム

○パソコン教室 5、26日（水）13:05～
 前半は共通学習を、後半は各自の課題について取り組みます。
 ※今月の共通学習テーマは「印刷について」（予定）
 ○一人暮らし学習会～29日（土）13:00～
 詳細は後日お知らせします

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～3日（月）10:00～
 ○センターカラオケ～7日（金）～10:00
 家庭用カラオケ機器を使用します
 ○食事会（花巻まつり特産品フェア）～8日（土）
 ～10:00 現地集合・現地解散@花巻市民体育館
 ○脳トレ～21日（金）10:00～
 頭の体操になるメニューを用意します

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：13日（木）第2木曜日
 東和地区：20日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：27日（木）第4木曜日

本人活動プログラム

○ピアカウンセリング 13:10～15:00
 気軽に話をしあう、聞きあう時間です。
 6日（木）福祉センターミーティングルーム
 20日（木） //
 ○OA-WRAP 13:10～15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 4日（火）福祉センター会議室
 25日（火） // ミーティングルーム
 メモ用紙、ペンをご用意ください。

月	火	水	木	金	土	日
活動プログラムの時間 午前の活動 10:00～12:00 午後の活動 13:00～15:00 ＊状況により変更する場合があります					1	2
					ランチメイト	閉館日
					バレーサークル	
3	4	5	6	7	8	9
俳句・絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	センターカラオケ	食事会 (特産品フェア)	閉館日
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室	ピアカウンセリング	コーヒータイム	コーヒータイム	
10	11	12	13	14	15	16
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	喫茶あけぼの	ランチメイト	閉館日
体づくり	手話教室	コーヒータイム	コーヒータイム		バレーサークル	
17	18	19	20	21	22	23
閉館日 (敬老の日)	ランチメイト	精神保健講演会	ランチメイト	脳トレ	ランチメイト	閉館日 (秋分の日)
	コーヒータイム		ピアカウンセリング	コーヒータイム	ヘルスチェック	
24	25	26	27	28	29	30
閉館日 (振替休日)	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	コーヒータイム	ランチメイト	閉館日
	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム	SST	一人暮らし学習会	

なつまつり報告

7/28(土)、今年も支援センターあけぼの恒例の「なつまつり」を実施しました。今年の夏は酷暑とも呼ばれ、連日気温が30度を越える日が続いていました。熱中症の注意報が連日出されていたため、今回は室内での調理・開催となりました。今年は利用者さん参加型とし、準備・調理・進行など例年以上に多くの利用者さんの協力のもと実施しました。

今回の会食メニューは、ちらし寿司・焼きそば・焼肉・チヂミ・玉こんにゃく等に加え、デザートに白玉あずきとかなりのボリュームでした。食事のあとはグループに分かれてのジェンガ大会を開催。いつ崩れるかとハラハラしながら、プレーヤーも応援も盛り上がりました。10円マーケットでは掘り出し物を見つけた方もいらしたようです。終盤はかき氷を皆さんで作りながらのスイカ叩き、盆踊りを行いました。盆踊りリーダーのKさんによる締め言葉でまつりは終了しました。次回もより多くの皆さんのご協力のもと開催したいと思えます。お疲れさまでした！



全員で一枚



スイカ叩きの一場面

精神保健講演会並びに 地域生活支援研修会のお知らせ

写真家・映画監督として、精神科閉鎖病棟の取材を18年間続けている大西暢夫(おおにしのおお)氏を招き講演会を開催します。

こころの病のある人、障がいのある人、「人」について様々な角度から考える機会です。お誘いあわせの上ご参加ください。

内容 ○講演

「僕の出会ったひとり一人のひと」

講師：写真家・映画監督 大西 暢夫 氏

○シンポジウム (調整中)

日時：平成30年9月19日(水) 13:30~15:30頃

会場：なはんプラザ コムズホール 花巻市大通一丁目2-21

参加費：無料

申し込み締め切り：9月12日(水)

※なお、当日は支援センターの活動行事として参加予定です。

活動行事案募集中！

支援センターあけぼのでは日中活動として、様々なプログラムを企画・実施していますが、利用者さんからも取り組んでみたいプログラムを募集しています。利用者の皆さんの得意なことで、他の利用者さんと楽しみたい・共有したいという内容も募集中です。いただいた案がすべて採用されるわけではありませんが、可能な範囲で実施する予定です。アイデアが浮かんだ方は職員へ教えていただくか、事務所前の「みんなの声BOX」へ投函願います。皆さんの声を聞かせてください！

急な天候の変化に備えましょう！

今年は猛暑日が続き、体調を崩された方も多かったと思います。西日本ですでに大災害を起こしている大雨ですが、気象庁によると9月も8月と同様に降水量が多めになることが予想されているそうです。

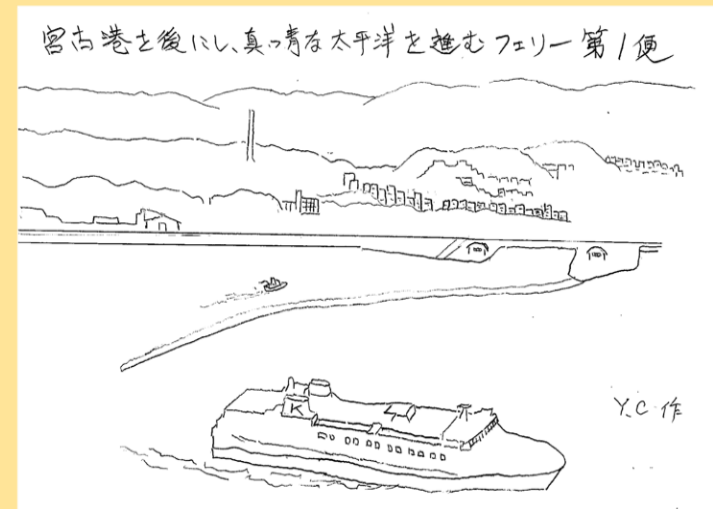
急な大雨や増水による被害に注意し、万一の備え・心構えが大切です。日ごろの体調管理、緊急時の備品の準備や自治体からの情報(ハザードマップなど)や緊急避難場の再確認をしてくださいね。

文芸コーナー

制服の
襟にアイロン
かける夜
明日のことども
心たたせる
伊藤 純江

チキシヨート
叫んで見ると
落ち着いた
簡単なのだ
俺の心は
建男

9月の風に
心がおどらせられて
ちょうど暑さも
ひと段落するかも
その山の裾野の
蝉の声を聴き
その赤とんぼの
生き残った
風景にひとは癒される
たらこ



つぶやき

ずっと歳を取るまであけぼのに居られるためには他の職員と他の利用者さんにも楽しいお話やいいお話をするためには元気に明るく笑顔で素直に嬉しい言葉や幸せな言葉を大事にしたいと思えます。

カナモン

このコーナーでは皆様の名作、迷作を大募集中です。俳句に限らず、様々な形の作品 お待ちしています！