



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

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
 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
 イーハートあけぼの以外の参加者：11時集合
 ○喫茶あけぼの～16日(金)参加費200円
 ※スタッフ参加者は、前日までにお申込み下さい
 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
 ○紅葉温泉バスハイク～8日(木)
 詳細は裏面
 ○手話教室～19日(月)13:00～
 講師の先生の指導のもと学びます
 ○友とびあ交流会～22日(木)
 13:30～ 詳細は裏面

健康増進プログラム

○健康講座～9日(金)13:00～
 @イーハートあけぼの食堂
 詳細は裏面
 ○ヘルスチェック～10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
 ○体力作り～12日(月), 24日(土)
 センター内にて健康器具を用いての室内運動
 ○バレーサークル～17日(土)13:10～
 @若葉小学校体育館

生活技能プログラム

OSST(生活技能訓練)～26日(月)13:10～
 @支援センター 相談室
 対人コミュニケーションの練習を行います。

本人活動プログラム

○芸術祭作品作り～2日(金)10:00～
 県芸術祭出展作品づくりの時間です
 ○パソコン教室 7, 21, 28日(水)13:05～
 前半は共通の学習、後半は各自課題に
 ※今月の共通学習テーマは
 「インターネットについて」(予定)

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～5日(月)10:00～
 俳句絵手紙作成、書道など行います
 ○脳トレ～19日(月)10:00～
 頭の体操になるメニューに取り組みます
 ○センターカラオケ～30日(金)13:00～
 カラオケマシーンを使用します

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：8日(木)第2木曜日
 東和地区：15日(木)第3木曜日
 石鳥谷地区：22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。

1日(木)福祉センターミーティングルーム
 29日(木) //

○OA-WRAP 13:10～15:00

元気回復行動プランを作成します。

6日(火)支援センター相談室

20日(火)福祉センターミーティングルーム

※20日はココ・アルバの皆さんと交流しながら実施予定
 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 10:00～12:00 午後 13:00～15:00 ※内容により前後する場合があります。			1	2	3	4
			ランチメイト	芸術祭作品作り	閉館日 (文化の日)	閉館日
			ピアカウンセリング	コーヒータイム		
5	6	7	8	9	10	11
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	紅葉温泉バスハイク	コーヒータイム	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室		健康講座	ヘルスチェック	
12	13	14	15	16	17	18
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
体カづくり	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	
19	20	21	22	23	24	25
脳トレ	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	閉館日 (勤労感謝の日)	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	A-WRAP 交流会	パソコン教室	友とびあ交流会		体カづくり	
26	27	28	29	30		
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	コーヒータイム		
SST	コーヒータイム	パソコン教室	ピアカウンセリング	センターカラオケ		

紅葉温泉バスハイクのお知らせ

今年度は久しぶりに秋の温泉バスハイクを企画しました。行先は一関の巖美溪方面です。素敵な紅葉の景色を見て、食事と温泉を楽しみましょう。

日時 平成30年11月8日(木)

9時出発、15時帰所予定

場所 巖美溪、前沢温泉舞鶴の湯

参加費 2,000円(食事・入浴料)

行程

- 9:00 支援センター出発
- 10:00 巖美溪 到着・散策
- 11:30 舞鶴の湯 到着
昼食・入浴・自由時間
- 14:00 舞鶴の湯 出発
- 15:00 支援センター 到着



申し込み締め切り 11月1日(木)まで

友とびあ交流会のお知らせ

春のお花見バスハイクで立ち寄らせていただいた友とびあさん(奥州市水沢区)ですが、今年も支援センターあけぼのに足を運んでくれます! 今回も利用者さん同士でのミニゲームなどの交流を予定しています。春以来の再会となる方はもちろん、前回参加できなかった方も、新たな仲間との交流ができる良い機会です。時間の合う方はぜひご参加ください。

日時 平成30年11月22日(木)

13:30~15:00

場所 支援センター食堂



A-WRAP 交流会のお知らせ

毎月2回実施中の本人活動プログラム:A-WRAP ですが、20日(火)は今春市内にオープンした「多機能型事業所 ココ・ミガクバ」の皆さんと交流しながら実施します。今回は初めての方も参加できる内容で行います。WRAP 未経験の方にとっても良い機会となります。ご興味のある方はぜひご参加ください。

日時 平成30年11月20日(木)

13:10~15:00

場所 花巻市総合福祉センターミーティングルーム

持ち物 筆記用具

健康講座のお知らせ

毎年実施しております健康増進プログラム:健康講座ですが、今年は「望ましい食生活の実践」と題し、岩手県中部保健所の栄養士さんからお話をいただきます。

食事は体を作る源です。正しい食生活を学び、健康的な食生活を送るきっかけとなればと思います。当日はイーハトーブあけぼのの皆さんも参加予定です。交流しながら食生活について学びましょう。

日時 平成30年11月9日(金)

13:00~14:00

場所 イーハトーブあけぼの 食堂

内容 「望ましい食生活の実践」

講師 岩手県中部保健所 栄養士 上柿真美 氏

持ち物 筆記用具



文芸コーナー

花器とともに
一つの世界
創り出す
秋真つ盛りの
庭のようじ

伊藤純江

明け鴉小次郎は
太刀を持って
どこへ行く
湖のほとりでも
休もうかと思って

建男

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 お待ちしております!

ずっとあけぼののアイドルとしてみんながお互いに尊重してできるようにカナカナスマイルで頑張ります。

カナカナスマイルをしっかりとできるように大人の女性になるためにも素直な気持ちを大事にしたいと思います。

カナカナスマイルを大事にするためには素敵なお話を心がけてあけぼのを長く続けても色々なことを学んで欲しいと思います。カナカナスマイルを宝物にしてドキドキ・ワクワクするけど何となく心がだんだん増えてきて欲しいと思います。

カナモン

つばやきコーナー

ちょっとながめのつたえたいこと

時々 自分が情けなく
そして小さくて
それがいつまでも
大きくならなくて
そのかたまりの
かけらもまるできれいな
砂のように
そして海岸に浮かぶ
魚たちのように
確かな道をまっすぐに
そしていつかまた
自分が満足できるように
そしていつの日も
自分が大きく
変わるように

たらこ