



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

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（仮）
 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）支援センター相談室（予定）
 18日（火）福祉センターミーティングルーム
 メモ用紙、ペンをご用意ください。

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
 イーハートブあけぼの以外の参加者：11時集合
 ○喫茶あけぼの～今月は忘年会実施のため
 お休みとなります。

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～21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。

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

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
 ○芸術祭見学バスハイク～1日（土）
 @ふれあいランド岩手など
 詳細は裏面をご確認ください
 ○地域交流ポウリング大会～3日（月）
 @ヤングポウル
 ○手話教室～11日（火）13:00～
 講師の先生の指導の下学びます
 ○大掃除～28日（金）10:00～
 参加者は昼食にお蕎麦を食べます

余暇活動プログラム

○脳トレ～7日（金）10:00～
 頭の体操になるメニューを用意します
 ○俳句・絵手紙～10日（月）10:00～
 ○忘年会～15日（土）詳細は裏面に

健康増進プログラム

○ヘルスチェック～8日（土）13:00～
 血圧測定など行い、健康状態の確認を行います
 ○体力作り～17日（月）13:00～
 健康器具を用いての軽運動
 ○バレーサークル～今月はお休みです

本人活動プログラム

○パソコン教室～5、26日（水）
 13:05～
 前半は共通の学習を、
 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
 「年賀状作成」（予定）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					芸術祭見学 バスハイク	閉館日
3	4	5	6	7	8	9
地域交流ポウリング大会	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	脳トレ	ランチメイト	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	ヘルスチェック	
10	11	12	13	14	15	16
俳句絵手紙	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	あけぼの 忘年会	閉館日
コーヒータイム	手話教室	コーヒータイム	コーヒータイム	忘年会準備		
17	18	19	20	21	22	23
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	ランチメイト	閉館日
体力づくり	A-WRAP	コーヒータイム	ピアカウンセリング	SST	センターカラオケ	(天皇誕生日)
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	大掃除	閉館日	閉館日
	コーヒータイム	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム		
31	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					
閉館日						

芸術祭見学バスハイクのご案内

芸術祭見学後に昼食・買物等を楽しむ予定です。

日時：平成30年12月1日(土)

出発 午前9時～ 到着 午後2時半ころ(予定)

会場：芸術祭見学 ふれあいランドいわて(盛岡市)

昼食 ゴバンチタニタカフェ(盛岡市)

買物 オガール(紫波町)

参加費：980円(昼食代)

締切：11月24日(土)

※締切日までに食事メニューも事前に決めていただきます

●バス行程(予定)

- 9:00 支援センターあけぼの出発
- 10:30 ふれあいランドいわて到着
芸術祭見学
- 11:00 ふれあいランドいわて出発
- 11:20 ゴバンチタニタカフェ到着・昼食
- 12:50 オガール到着・買物
- 14:30 支援センターあけぼの到着

支援センター忘年会のお知らせ

今年も支援センター恒例、忘年会を開催します。一年を締めくくるため盛大に開催したいと思います。昨年同様に、各地域の方々と一緒に楽しみたいと思います。多くの方の参加をお待ちしております。

日時：平成30年12月15日(土)

午前11時～午後2時45分

会場：ホテル花城

参加費：1,500円

締切：12月12日(水)

●巡回送迎バスについては、参加者の申し込み状況によりルートを作成する予定です。詳細は職員までお問い合わせください。



昨年度の様子です



今年も楽しみましょう!

紅葉温泉バスハイク報告

今年の秋は、久しぶりの日帰り温泉と巖美溪散策を楽しみました。当日はやや曇り空ではありませんでしたが、巖美溪には観光客がたくさんいらっしゃいました。世界遺産である平泉も付近にあり、国際的な観光スポットとして人気の様子。この日は台湾からのお客さんが多かったです。名物の郭公団子を食べ、付近の道の駅にて買物などを楽しみました。

お昼は前沢温泉「舞鶴の湯」に移動し、会食と日帰り入浴を楽しみました。季節の食材がふんだんに使われたメニューで、品数も豊富でした。皆さんお腹がいっぱいになったと満足された様子。

お風呂は展望風呂、電気風呂、泡風呂など、さまざまな種類の温泉を楽しむことができました。入浴後は買い物を楽しむ方、お昼寝でリラックスする方、俳句を詠む方、皆さんそれぞれ自由な時間を過ごされていました。参加者の皆さんお疲れさまでした。また次回の季節行事もお楽しみに!



文芸コーナー

みんなが築こう 安心と活力ある
健康長寿社会



筑後好基 作

ゆめのような
そして日々々に
体調が何となく
よくなったような
気がしている
そして日々々に
自分の気力が
向上して
いつかばくも
人として成長できるような
気がする

たらこ

紅葉温泉バスハイクにて

舞鶴の
湯船に入って
年を越す
小向

窓望む
紅葉見つめ
しんみり
夢花火

巖美溪
美味しい団子
最高だ
カナモン

風邪対策に水分補給を!

寒さが増す今日この頃。外出先などで風邪をひいている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加え、「水分補給」も大事な予防策の一つです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態にて活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスをたんや鼻水によって体外に排出する作用を助けるそうです。また、風邪をひいてしまったら、発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分の排出量が増えていきます。普段以上にしっかりと水分を補給することをお勧めします。



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!