

あけぼの通信

5月号

2017

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
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
イーハトーブあけぼの以外の参加者：11時集合
○喫茶あけぼの～19日(金)参加費200円
*スタッフ参加者は、前日までに申し込み下さい
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を行います。
○清掃作業
毎週水曜日 11:30～
支援センター食堂内清掃作業
床掃き作業・床拭き作業
テーブル拭き作業・整理作業
○手話教室～17日(水)13:00～
@会場は後日お知らせします

健康増進プログラム

○バレーサークル～6、20日(土)13:00～
※会場は調整中です。
○ヘルスチェック～13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。
○フライングディスク～15日(月)10:00～
※雨天時は室内体力づくりを実施予定
○体力作り～22日(月)@花巻市総合体育館
13:00 センター出発 動きやすい服装・運動靴持参
トレーニングマシン利用料:100円

生活技能プログラム

OSST(生活技能訓練)～8日(月)13:00～
@福祉センター
皆でテーマを決め取り組みます。
○一人暮らし学習会～27日(土)13:00～
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
毎週水曜日 13:00～
前半は共通での学習を、
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
「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～1日(月)10:00～
○カラオケクレヨン～12日(金)
参加費：400円 飲み食べ放題付(1時間)
支援センター出発10:45、現地集合11:00
○女子会～26日(金)詳細はチラシにて
○コーヒー&PC～
9日、23日(火)13:00～
コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

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
Tel:0198-21-1813
Fax:0198-29-4345
Email:akebono2@aurora.ocn.ne.jp

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：11日(木)第2木曜日
東和地区：18日(木)第3木曜日
石鳥谷地区：25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。
11日(水)福祉センターミーティングルーム
25日(水)福祉センターミーティングルーム

○OA-WRAP 13:10～15:00
元気回復行動プランを作成します。
16日(火)福祉センターミーティングルーム
30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。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
俳句・絵手紙	ランチメイト	閉館日 (憲法記念日)	閉館日 (みどりの日)	閉館日 (こどもの日)	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	コーヒータイム				バレーサークル	
8	9	10	11	12	13	14
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	カラオケクレヨン	ランチメイト	閉館日
SST	コーヒー&PC	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	
15	16	17	18	19	20	21
フライングディスク	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
コーヒータイム	A-WRAP	手話教室	コーヒータイム		バレーサークル	
22	23	24	25	26	27	28
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	女子会	ランチメイト	閉館日
体力づくり	コーヒー&PC	パソコン教室	ピアカウンセリング	コーヒータイム	一人暮らし学習会	
29	30	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			
脳トレ	ランチメイト	ちょボラ・掃除				
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室				

バレーサークル メンバー大募集！

今年度も支援センターあけぼの活動行事：健康増進プログラム：バレーサークルが始動しました。昨年度と同様に、**毎月第1・3土曜日の午後**に実施しています。

日頃の運動不足を解消したい方、スポーツを通じて他の利用者さんとのコミュニケーションを図りたい方、ぜひご参加ください。

※競技種目はソフトバレーボールです。やわらかいボールを使用しますので、初めての方も安心して参加できます。

★1年間継続しての参加を希望される方には、**スポーツ保険への加入**をお願いしています。詳細は職員までお問い合わせください。



避難訓練実施しました

去る3月24日（金）15時～、イーハトーブあけぼのと合同で避難訓練を実施しました。今回は、地震と水害・土砂災害を想定した避難訓練でした。地震を想定しての訓練では、揺れが収まるまで待機し、その後駐車場に避難しました。続いての水害・土砂災害の想定訓練ではセンターの所在地である石神町の指定避難所「花巻市文化会館」まで移動しました。迅速・かつ落ち着いて安全な行動を心がけた訓練でした。

普段から、災害時の持ち出し用品、自宅最寄りの指定避難所の確認を行い、いざという時に適切な行動を取れるような対策を心がけてください。

一人暮らし学習会について

支援センターあけぼの：生活技能プログラム「一人暮らし学習会」では生活の知恵など、暮らしに役立つ情報を参加者で出し合い、共有する機会を提供しています。今回は過去に一人暮らしをされていた利用者さんが主体となり、生活していく上での必要な経費を挙げていきました。それぞれが挙げた項目から、皆さんにとっての生活に大切なものを確認することができました。各項目を「生活費」「食費」「雑費」に振り分け、それぞれを5：4：1の割合で使うというアイデアが出されました。最近一人暮らしを始められた参加者の方からはとても参考になったとの感想をいただきました。次回もお楽しみに！



つばやき①「苦しんだ4年間」

転職を繰り返した末、就職できなくなりました。精神的に追い詰められて、疲れ切っていました。壁に寄りかかって座り、日々ラジカセを聴いて過ごしました。鬱々な気持ちとうつろな目で。生活が苦しく、白いご飯と具のない味噌汁のみでした。辛さから、何度も薬物に手を出そうと思いましたが、今思つとアルコールに依存していました。心配してくれた友達も、「病院に行こう」と声をかけてくれる友達もいました。自分でも何度も行こうか迷いましたが、精神科はハードルが高く、またマッサージは精神疾患があるとできないため、行きませんでした。

精神科には耳鼻科から回されやっと治療が始まりました。精神科に行ったストレスで体が動かなくなった時期がありましたが、こんなに楽になるなら4年も我慢しなければ良かったと思います。目が覚めて死にたいと泣くこともなくなりました。

夢花火

文芸コーナー

アボカドを切ってみると種を取る
南半球
北半球
伊藤 純江

もくもくと忘れられないお楽しみに
カナピー

建男

我が人生
山あり谷あり
大街道
筑後好基

ちょっと一杯
ひっかけ
さあ旅にでも出かけるか
宛のない旅
むさ苦しい顔して
グメンネと言って
店に入る男だ
良くも見る
髭顔をして

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！

つばやき②

ピアカウンセリングの感想

調子が悪かった時にはなるべく仲間同士での聞き合いをしながらやっていたことでした。

食事会のことではハートピットやほっかほっか亭などのことで聞くことが色々あったことでした。

多田奏

※原文を掲載しています。

