

あけぼの通信

2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、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～17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

健康増進プログラム

○バレーサークル～4日（土）13:00～@若小体育館
 ○体力作り～13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
 ○ヘルスチェック～18日（土）13:00～
 血圧測定など行い、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）～20日（月）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 毎週木曜日 13:00～
 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
 「エクセルについて」（予定）
 ○手話教室 15日（水）13:00～

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

余暇活動プログラム

○カラオケクレヨン～3日（金）
 参加費：500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
 ○俳句・絵手紙～6日（月）10:00～
 ○コーヒー&PC～7日、21日（火）13:00～
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。
 ○脳トレ～10日（金）10:00～
 ○お菓子作り 20日（月）詳細はチラシにて
 ○DVD鑑賞 24日（金）13:00～
 ○ゲーム大会 25日（土）13:00～
 ○男子会 27日（月）詳細はチラシにて

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：9日（木）第2木曜日
 東和地区：16日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：23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。
 8日（水）福祉センターミーティングルーム
 22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。
 14日（火）福祉センターミーティングルーム
 28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
		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
		コーヒータイム	パソコン教室	コーヒータイム	バレーサークル	閉館日
6	7	8	9	10	11	12
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	閉館日 (建国記念の日)	閉館日
コーヒータイム	コーヒー&PC	ピアカウンセリング	パソコン教室	脳トレ		
13	14	15	16	17	18	19
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
体力作り	A-WRAP	手話教室	パソコン教室		ヘルスチェック	閉館日
20	21	22	23	24	25	26
お菓子作り	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
SST	コーヒー&PC	ピアカウンセリング	パソコン教室	DVD鑑賞	ゲーム大会	閉館日
27	28					
コーヒータイム	ランチメイト					
男子会	A-WRAP					

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

支援センターあけぼの 大忘年会 報告

去る12月17日(土)11時～ 1年の締めくくりとなる恒例行事、支援センター大忘年会が開催されました。会場はおなじみホテル花城にて、利用者さん、ボランティアさん、職員で約40名が参加しました。

開会後は施設長のあいさつを挟み、乾杯・会食へ。皆で談笑しながら豪華ランチを楽しみました。今回は昨年をさらに上回るボリュームの洋風プレートでした。デザートは洋ナシのタルトもおいしかったですね。その後、テーブルごとのチームに分かれ、交流ゲームを行いました。内容は2016年のニュースの振り返り、今年を表す漢字として選ばれた「金」を使った言葉探しでした。思いがけない解答に歓声が響いていました。

後半は、豪華景品をかけたあみだくジ大会がスタート！今回は大・中・小の景品、クリスマス賞や、利用者さんから提供された景品も用意され非常に豪華な内容となりました。メインイベントの仮装カラオケ大会はSさんによる司会でスタート。歌はもちろん、ダンサー？の活躍で大盛り上がり！ナチュラルムーブメンバーによる「ハピネス」では会場がダンスで一体となりました。

おかげさまで1年の締めこむさわしい大忘年会になりました。参加された皆さん、お疲れ様でした！



1年を振り返った施設長あいさつ



おそろいの帽子での1枚 盛り上がったカラオケ&ダンス！



2017年支援センターあけぼの 新年会 報告



恒例の餅つき！



もち料理のフルコース！



美声響くカラオケ会場



何を書こうか？書道会場

年が明けて1月14日(土)、新年会を行いました。参加者は利用者さん、職員で総勢36名でした。新年早々大変多くの方に参加していただきました。恒例の餅つきでは、多くの皆さんに参加していただき、おかげさまでとっても柔らかくおいしいお餅に仕上がりました。会食メニューは、5種類(お雑煮、あんこ、ごま、くるみ、大根)のお餅料理に、ちらし寿司など。とてもおいしかったですね！

会食後は、センター食堂で恒例の書初めタイム。それぞれの今年の目標や、似顔絵など、常識にとられない作品がいっぱいでした。1回食堂ではお楽しみのカラオケ大会が開催され、盛り上がりました。参加者の皆さんの笑顔が多く見られ、今年も良い1年を過ごせそうです。参加者の皆さん、お疲れ様でした！あらためて今年もよろしくお願いいたします。

文芸コーナー

伊藤純江

魅惑的な
賢治の愛し
久慈琥珀
銀河鉄道の
夜の世界

建男

せんぶ貴方なのだ
そこは素敵な処
貴方がいるから
そこは列天地
貴方がいるから

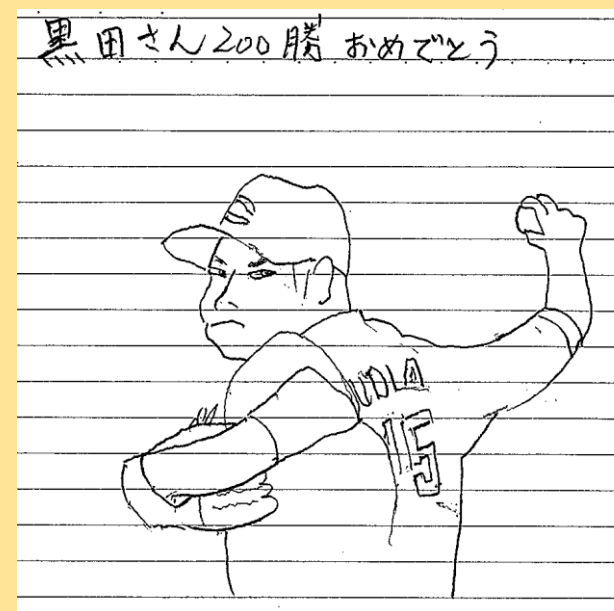
筑後好基

今年は
いい年にしたい
充実した
いい年に

海の風
山の風

それは君の心の風

たらこ



作 筑後好基

冬の感染症予防について

気温と湿度が低下するこの時期、ウイルスが活動しやすくなるうえ、器官などの粘膜の機能が低下することで感染症が大流行することです。

どの感染症も予防には手洗い・うがいが手軽で有効とされています。外出後は手洗い・うがいを習慣化し、睡眠をしっかりとること、3食しっかりと食べ、栄養をつけ抵抗力をつけることも大切です。

- ・消毒について
ノロウイルスに有効なのは次亜塩素酸ナトリウムです。家庭用の漂白剤(ハイターなど)があれば家庭でも簡単に作ることができます。以下レシピです。
①家庭用漂白剤(原液濃度5%の場合)を用意する。
②500mlペットボトルに水を入れる。
③ペットボトルのフタ2杯分(約10ml)の漂白剤を入れる。
ぜひ参考にしてください。
※センター食堂入り口にもご用意しています。

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！