



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：9日(火) 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。

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
 イーハートブ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

生活技能プログラム

○一人暮らし学習会~25日(土) 13:00~
 内容は後日お知らせします

OSST(生活技能訓練)~27日(月) 10:00~
 @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
 後日チラシにてお知らせします。

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~15日(水) 13:00~
 会場は後ほどお知らせします。

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
 「印刷について」
 (予定)です。

健康増進プログラム

○体力作り~4日(土)、13日(月) 13:00~
 @花巻市総合体育館またはセンター内
 トレーニングマシン利用料:100円

○ヘルスチェック~11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

○バレーサークル~18日(土) @若小体育館 13:00~

余暇活動プログラム

○女子会~3日(金) 詳細はチラシにて

○俳句・絵手紙~6日(月) 10:00~

○脳トレ~10日(月) 10:00~

○カラオケクレヨン~24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

○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等

○食事会~31日(金) 参加者でお店を決めます

月	火	水	木	金	土	日
活動時間 午前 10:00~12:00までの間 午後 13:00~15:00までの間 ※状況により変更の場合があります。		1	2	3	4	5
		ちょボラ・掃除	ランチメイト	女子会	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	体づくり (センター内)	
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	脳トレ	ランチメイト	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	コーヒータイム	ヘルスチェック	
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
体づくり	A-WRAP	手話教室	パソコン教室		バレーサークル	
20	21	22	23	24	25	26
閉館日 (春分の日)	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
	コーヒー&PC	ピアカウンセリング	パソコン教室	コーヒータイム	一人暮らし学習会	
27	28	29	30	31		
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	食事会		
SST	A-WRAP	コーヒータイム	パソコン教室	コーヒータイム		

ボランティア育成事業

ご協力ありがとうございました。

2月10日(金)、今年度2回目となるボランティア育成事業を開催しました。今回のテーマは「心の声に耳を傾ける ピアカウンセリング体験」として、市内のボランティア活動に興味のある方を対象に実施いたしました。

前半は支援センターの事業説明を行いました。利用者さんからも実際にセンターを利用してみてのお話を頂き、参加者さんもより理解しやすい内容になったのではと感じました。

後半は参加者さんに実際にピアカウンセリングを体験していただくという事で、こちらは支援センターの利用者さんが中心となつてのピアカウンセリング(あけぼの版)を実施しました。ファシリテーターNさんのスムーズな司会により、初めての方も戸惑うことなく自然に参加できていたようです。タイムキーパーのYさんも場の空気をととても和ませてくれ、参加者の緊張感をととても上手にほぐしてくれました。

改めて当センターは利用者さんの協力・参加により成り立っていることを実感した時間でした。当日参加された参加者の皆さん、利用者の皆さんありがとうございました。何かの機会に再会できると嬉しいですね!

今月の女子会のお知らせ

今回の女子会は3月3日(金)ひなまつりの日に行います。本来はこどもの成長を願う節句ですが、センターでは女子会として楽しい時間をともに過ごしましょう。

当日はひなまつりの定番のメニューをみんなで作り会食をする予定です。たくさんの女子の皆様にご集まっていただきたいです! よろしく願いいたします。

日にち: 3月3日(金)

時間: 10:00~

調理メニュー: ちらし寿司

お吸い物

参加費: 500円

申込締切: 3月1日(水)



前回のひなまつりメニューです。

体力づくりやっています

健康増進プログラム「体力づくり」では、これまで同様に花巻市総合体育館でのメニュー(トレーニングルームでのマシンの使った運動、室内ウォーキング・ランニング)に加え、支援センター内でも運動可能な健康器具(ステッパー、骨盤運動器具)を導入いたしました。

「運動はしたいと思っていたけど、体育館まで行くのはちょっと…、気軽に体を動かしてみたいな…、無理なく健康づくりをしてみたい…」そんな方もきっと楽しめる時間になると思います。

今月は4日(土)、13日(月)の2回実施予定です。動きやすい服装でいらしてください。年齢に関係なく楽しめる内容となっております。この春から健康的な身体作りに取り組んでみませんか?お待ちしております!

バレエサークル

参加者募集のお知らせ

来年度も、今年度同様の活動形式で継続していくことになりました。大会だけが目標ではなく、日々の練習を楽しむこと、コミュニケーションの活性化を大切に取り組んでいきたいと思ひます。

参加に当たってはスポーツ保険への加入が必須

となっています。3月より受け付けますので、参加希望者は職員までお願いいたします。

芸術コーナー

ブーツから
履き替えた靴
軽やかで
ステップを踏む
クロックアスの庭

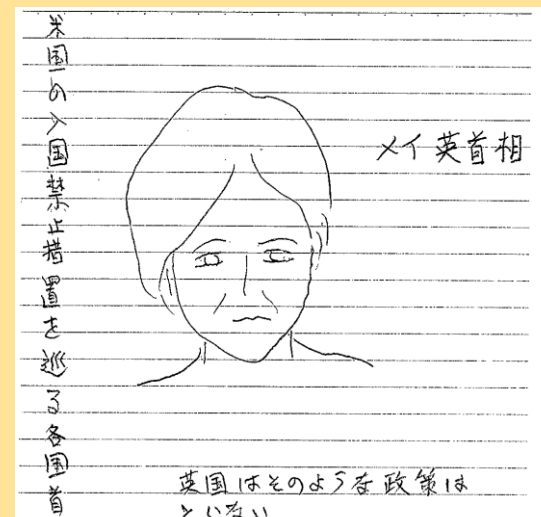
伊藤 純江

酒が仕事を
させたようだ
飲めなくなって分かる
酒ねえ一酒か
一服しようーと

建男

一つ一つの悲しみと
一つ一つの深き思い
その心が今も踊る
その瞬間に
光が差した一つ一つの
夢・幻の愛の糸も
一人一人の想い出に
そしていつかの
空に見てその景色
又わが心その道
歩くごとくあり

たらこ



学び舎に、集う若人競い合い
晴れてめでたし合格なり

筑後好基

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!

魅惑的な
賢治の愛した
久慈琥珀
銀河鉄道の
夜の世界

伊藤 純江

お詫び…2月号掲載作品の印刷ミスがあったため、再掲載いたします。申し訳ございませんでした。