

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～14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～1日（土）13:00～@若葉小体育館
 15日（土）13:00～@調整中
 ○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）
 @花巻市総合体育館またはセンター内
 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
 ○フライングディスク～21日（金）10:00～
 雨天時は室内体カづくりに変更になります。

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～10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。

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～3日（月）10:00～
 ○脳トレ～7日（金）クイズ等で頭の体操
 ○コーヒー&PC～11日、25日（火）13:00～
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。
 ○お花見バスハイク～22日（土）詳細はチラシにて
 ○男子会～24日（月）詳細はチラシにて
 ○カラオケクレヨン～28日（金）
 参加費：450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

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
 「パソコン基礎」（予定）

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：
 東和地区：**調整中です**
 石鳥谷地区：

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。
 13日（木）福祉センターミーティングルーム
 27日（木）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。
 4日（火）福祉センターミーティングルーム
 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。

月	火	水	木	金	土	日
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					1	2
					ランチメイト	閉館日
					バレーサークル	
3	4	5	6	7	8	9
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	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム	ヘルスチェック	
10	11	12	13	14	15	16
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
SST	コーヒー&PC	パソコン教室	ピアカウンセリング		バレーサークル	
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	フライングディスク	お花見 バスハイク	閉館日
体カづくり	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム		
24	25	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	カラオケクレヨン	閉館日 (昭和の日)	閉館日
男子会	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		

手話サークルからのお知らせ

H28年度5月から月1回、手話教室を行っています。講師の小原さんと鎌田さんによる優しく、分かりやすい指導のもと参加者は楽しく手話に触れ、より身近なものとして手話を感じることが出来ました。自分の名前や簡単な挨拶など、1年を通して覚えた方もいらっしゃいます。

H29年度も5月からスタート予定です。日常生活でよく使うことば・表現を中心に学ぶ予定です。新しい季節に新しい何かを始めてみたい方、一緒に手話を覚えてみませんか？



熱心に手話に取り組む参加者の皆さん

ピアカウンセリング 曜日変更のお知らせ

本人活動プログラム：ピアカウンセリングについて、より多くの方に参加していただきたく、4月からは隔週木曜日の実施へ変更となります。ピアカウンセリング未体験のランチメイト参加者の皆様も、機会があればご参加ください。当活動支援センターで実施しているピアカウンセリングは、相談・悩みにとらわれず、気軽に話せるテーマも積極的に取り上げております。気軽に、お茶やお菓子を楽しみながら過ごす時間です。こちら興味のある方、ぜひ一度雰囲気を感じてみて下さい。

パソコン教室 曜日変更のお知らせ

本人活動プログラム：パソコン教室について、参加者の皆様にはすでにお伝え済みですが、4月から開催曜日を水曜日へと変更することになりました。内容はこれまで通り、前半は月毎のテーマを決めた共通学習を、後半は各自自由に課題に取り組む時間となります。初めての方も参加しやすい内容を心がけています。興味のある方、ぜひご参加ください。

※参加者数が多い場合は、前半後半に分けての対応となります。よろしくお祈いします。

文芸コーナー

覚えのない
電話の請求
ガチャギリで
188

とぼけ頭の
ジイ様バア様が
語っている
庭を掘ったら
小判が出て来たよ

建男

春近し
私の視力
いすこへ
ミキティ

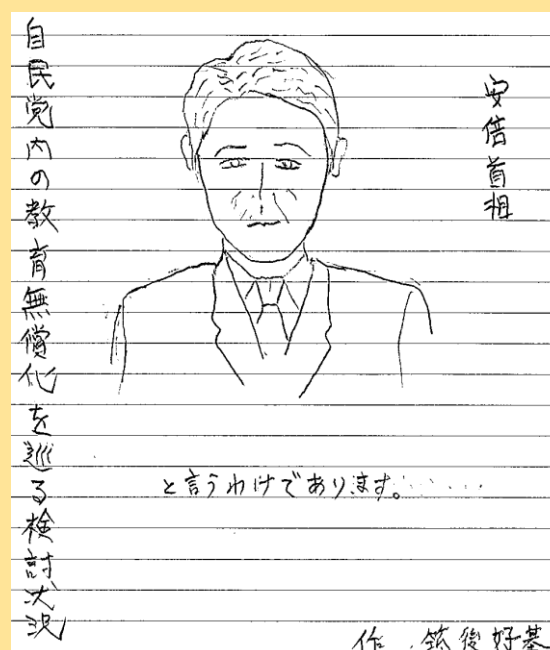
力量は
腕にあらず
和の力
筑後好基

占いの
好きな親友
4月生まれ
あなたの運気は
上昇ムード

伊藤 純江

ある日とつぜん
けがをした
きつと足のつかいすぎ
だからそれくらい
できるだけつかれたら
休もうと思うようになった
とてもいい
べんきょうになった
自分の体の

まつだ



自民党内の教育無償化を巡る検討状況

安倍首相

というわけでありませぬ……

作 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 お待ちしています！

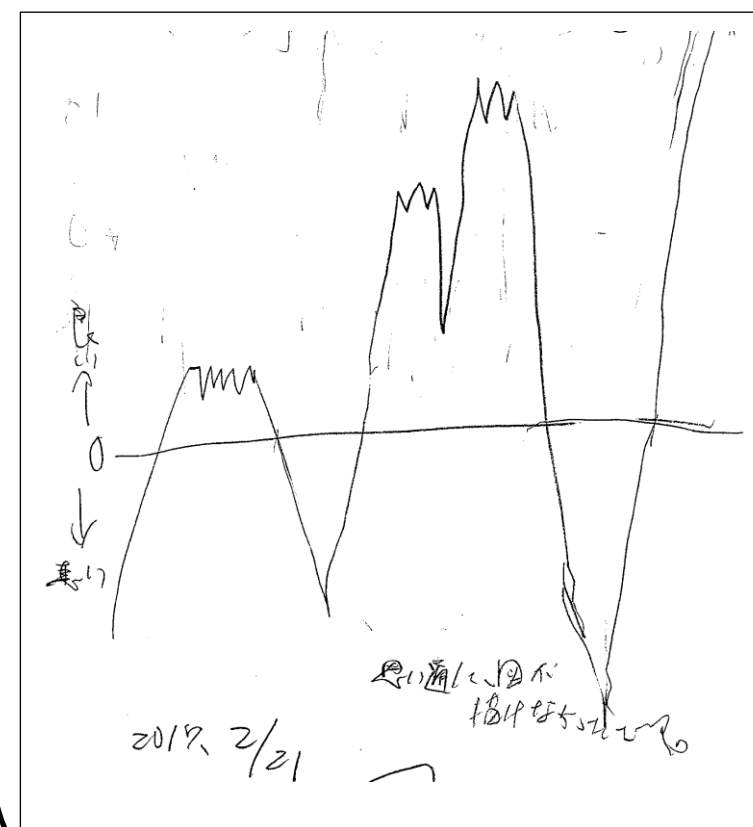
つづやき

ピンチはチャンス オレオ

私は、今、空想ともう一つの二次障害という現実を持っています。その大きな現実と5年間、大きく一人で苦しんできました。それでお出かけも旅行も出来なくなるくらいでした。私は、それを現実と呼んでいます。

さらに2年前の秋、この現実外出も怖くなり、もう、出来なくなるくらい、ひどい、大きな挫折を味わいました。

しかし、昨年9月、その頃から、この苦しい現実と一緒に、お出かけも生活も、楽しむ大切さに、気づき、この現実が、今たまたまでしょうか、ちょっとだけ何となく怖くなくなったような気がしました。お出かけや外出にも、その時、ちょっとだけたまたま、大丈夫になりました。今はとんぷく薬と一緒にですが、この出来事をきっかけに、私は「大きな挫折を味わえば、大きな飛躍が来る。」という言葉、また大きな挫折が来たとき、それも何度も味わう事を意識し、その言葉を信じて思い出して、行こうと思っていました。つまり、こういう事です。



自民党内の教育無償化を巡る検討状況

思い通りに行かない
つづやき

2019.2/21