

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
 イーハトーブあけぼの以外の参加者：11時集合
 ○喫茶あけぼの～16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
 ○手話教室～21日（水）13:00～

健康増進プログラム

○ヘルスチェック～3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～19日（月）13:00～
 ステッパー、骨盤運動、体操など行います。

余暇活動プログラム

○お菓子作り～2日（金）10:00～詳細はチラシにて
 ○俳句・絵手紙～5日（月）10:00～
 ○DVD鑑賞～9日（金）10:00～
 鑑賞希望作品受付中です。
 ○ゲーム大会～10日（土）13:00～詳細は裏面にて
 ○コーヒー&PC～13、27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～23日（金）10:00～

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～26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。

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

本人活動プログラム

○パソコン教室 水曜日 13:00～
 前半は共通の学習、後半は各自課題に
 ※今月の共通学習テーマは
 「エクセルについて」（予定）

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：8日（木）第2木曜日
 東和地区：15日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：22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。
 1日（木）福祉センターミーティングルーム
 15日（木）福祉センター会議室

OA-WRAP 13:10～15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 6日（火）福祉センターミーティングルーム
 20日（火） //
 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
			ランチメイト	お菓子作り	ランチメイト	閉館日
			ピアカウンセリング	コーヒータイム	ヘルスチェック	
5	6	7	8	9	10	11
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	DVD鑑賞	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	ゲーム大会	
12	13	14	15	16	17	18
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	喫茶 あけぼの	ランチメイト	閉館日
	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	
19	20	21	22	23	24	25
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	脳トレ	ランチメイト	閉館日
体力づくり	A-WRAP	手話教室	コーヒータイム	コーヒータイム	コーヒータイム	
26	27	28	活動プログラムの時間 午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00			
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除				
SST	コーヒー&PC	パソコン教室	※内容により前後する場合があります。			



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

忘年会 報告

12月16日(土) 毎年恒例、支援センターあけぼの忘年会が開催されました。今年の参加人数は過去最高の46名！普段のセンター行事にはなかなか参加できない方にも参加していただき、会場であるホテル花城は参加者の皆さんでとても楽しく、賑やかな空気が流れていました。

今回の忘年会は新たな試みとして、進行を利用者の皆さんにも協力していただきました。とても慣れた口調で進行してくれた方、緊張しながらも自分の言葉で一生懸命に伝えてくれた方、お陰様でスムーズに忘年会は進行しました。

恒例のクイズは2017年に話題になったことや、少しマニアックなセンターに関する内容など、グループで知恵を出し合って答えを出してくれました。一番の楽しみ？とも言える会食メニューは、安定のボリュームたっぷりの洋風プレート+デザートでお腹も大満足だったのではないのでしょうか。

後半は豪華景品をかけたくじ引きからスタート！今回も年末年始に楽しめる内容の景品（保存のきく食べ物・飲み物）を準備しました。他、参加者の皆さんに当日作っていただいたクリスマスカードも封入しました。メインイベントの仮装カラオケ大会では皆さんの持ち歌の披露、楽しい創作ダンス、ナチュラルムーブによるダンス発表など、今回も大盛り上がりでした。



会場は満員御礼でした。



ナチュラルムーブのダンス



お楽しみの景品

防ぎましょうノロウイルス

ノロウイルスを防ぐ3つのポイントをご紹介します。

①手洗いはしっかりと

特に食事前、トイレの後、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスには効果がないのでご注意ください。

②人からの感染を防ぐ

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐ぶつからの二次感染、飛沫感染を予防する必要があります。

③食物からの感染を防ぐ。

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。

調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしましょう。まな板、包丁、付近は使用後すぐに洗いましょう。

※インフルエンザの発生件数について

2018年1月第2週の県内の状況は、釜石・宮古・久慈地区が警報、花巻エリアである中部地区を含めた県内地区で注意報が出ています。改めて、手洗い・うがいを徹底し、インフルエンザウイルスから身を守りましょう！

ゲーム大会開催します！

お待たせいたしました。今年度第2回目のゲーム大会は10日(土)に開催します。実施予定ゲームは将棋、オセロ、UNO、人生ゲーム、ジェンガなどを予定しています。将棋については、優勝者にはKさん提供のトロフィーも授与されます。藤井四段に負けない一手を期待しています！他、参加者の顔ぶれによっては麻雀も開催しています。参加賞もご用意していますので、テーブルゲームが好きな方、交流を深めたい方、お気軽にご参加ください！

ピアカウンセリングに参加してみませんか？

活動行事「ピアカウンセリング」は毎月隔週木曜日に実施しております。「ピア」とは「対等な仲間」という意味で、集まった参加者でテーマを決めてお話をしあう、聞き合う時間です。お菓子・飲み物を楽しみながら和気あいあいとした雰囲気の中で実施しています。興味のある方はお気軽にご参加ください、交流を深めたい方、お気軽にご参加ください！

※ピアカウンセリング参加者Nさんより

「皆さんの近況や興味のあることも分かって盛り上がる時間です。また、ピアの仲間同士で悩みを共有することもあり、皆さんの意見を聞けることが自分にとっても皆さんにとっても情報交換・交流の場という意味でよいことだと思います。お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしませんか？」

文芸コーナー

プロポーズ
受けてくれた
君の前で
バク転を
決めた俺

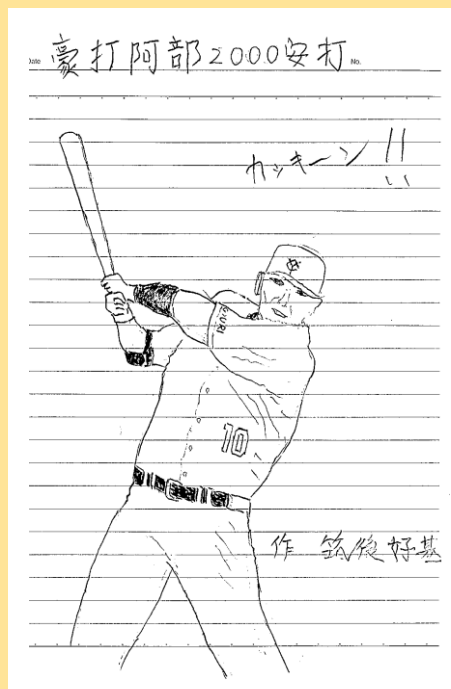
伊藤 純江

静かだ
煙草をゆらりと
夢一夜

建男

雪山に
白く光る
命なり

松



当日ご紹介できなかった

つばやき

Sさんの忘年会ひと言コメント

今年頑張ったこと・印象に残っていること

- 仕事の挑戦（オガワ企画）
- ソフトバレーボール大会、練習に参加できたこと
- 印象に残ったことは、マイペースが必要だということ、意地を張らないこと、無理しない生活を送ることも大事ということ。将棋の世界の話題が盛り上がったことが嬉しかったです。

来年頑張りたいこと・楽しみなこと

- 少しずつ無理なく減量
 - 生活リズムを少しずつつきたい
 - マイペースや自信を
 - 適度にほどほどに交流、コミュニケーションを頑張る。絶対無理しない。
 - 貯金できるようになりたい。
- 来年は自分の干支なので、幸せだと思えることが1つでも2つでもあるといいと思います。

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！