

あけぼの通信

7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～21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
 ○精神保健福祉大会
 ～24日（月） 午前中
 @盛岡つなぎ温泉
 詳細は裏面をご確認ください

健康増進プログラム

○体力作り～7日（金）@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
 ○バレーサークル～1日（土）13:00～@若小体育館
 29日（土）13:00～@若小体育館
 ○フライングディスク～22日（土）13:00～
 @ぎんどう公園
 ○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。



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）～24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 水曜日 13:05～
 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
 「Word」（予定）
 ○一人暮らし学習会～31日（月）13:00～
 詳細は後日お知らせします

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

○俳句・絵手紙～3日（月）10:00～
 ○脳トレ～7日（金）10:00～
 頭の体操になるメニューを用意します
 ○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
 ○なつまつり～15日（土）詳細は後日お知らせ
 ○カラオケクレヨン～28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

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：13日（木）第2木曜日
 東和地区：20日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：27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。
 13日（木）福祉センターミーティングルーム
 27日（木） //
 ○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） //
 メモ用紙、ペンをご用意ください。

月	火	水	木	金	土	日
					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	コーヒータイム	なつまつり	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			
17	18	19	20	21	22	23
閉館日 (海の日)	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
	A-WRAP	手話教室	コーヒータイム		フライングディスク	
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	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	バレーサークル	
31						
一人暮らし学習会						

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

第19回岩手県障がい者 スポーツ大会結果報告

6/3（土）、毎年恒例の県障がい者スポーツ大会（個人競技）が開催されました。今大会では、陸上、水泳、アーチェリー、卓球、フライングディスク、ボウリングの選手約1,600人が競技に臨んだそうです。

支援センターあけぼのからはボウリング競技に4名、応援に3名が参加してきました。

参加者は皆さん見事に入賞し、それぞれ金・銀・銅メダルを獲得することが出来ました。グループの組み合わせが結果に大きく左右した印象を受けましたが、ボランティアの学生とのふれ合いも楽しめた様子で、参加者の皆さんの笑顔が多くみられました。

選手の皆さん、応援参加の方お疲れさまでした。今年参加できなかった方も、来年参加してみませんか？競技だけでなく、交流も楽しめるイベントでした！



全員で集合写真



選手とボランティアさんとの1枚

第37回 岩手県精神保健福祉 家族大会のお知らせ

今年度は、北海道・東北ブロック家族会精神保健福祉促進研修会を兼ねて、盛岡のつなぎ温泉で2日間に渡って開催されます。センターでは2日目の24日の記念講演に参加予定です。

開催内容 記念講演

「統合失調症が秘密の扉を開けるまで」

東京都医学総合研究所病院等連携研究センター長

糸川 昌成 氏

日時：平成29年7月24日（月）7:00～13:00頃

会場：盛岡市つなぎ温泉「湯守 ホテル大観」

参加費：当事者500円、家族・一般1,000円

移動：花巻市のバス 文化会館駐車場 7時発

申し込み締め切り：6月28日（木）

※なお、当日は支援センターの活動行事として参加予定です。

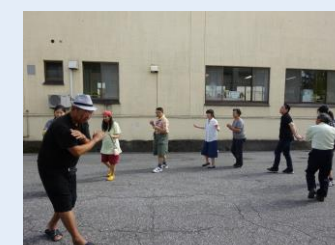
なつまつりのお知らせ

今年は7月15日（土）に開催します。毎年、バーベキューやカレーライス、フランクフルトなどの屋台メニューやスイカ割、お楽しみゲームやカラオケなど行っています。締め盆踊りを楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。

当日はテントの設営、会場準備、調理などお手伝いもお願いしたいと思います。みんなで作り上げる年に一度のイベントです。希望者は準備から参加していただき、一緒に盛り上げていきましょう！

詳細は後日、チラシにてお知らせ予定です。

※今年のなつまつりの様子です↓



文芸コーナー

常連達と
建男
なつかぜの
きぶんさわやか
みどりいろ

心なごやか
やっぴい
たらこ

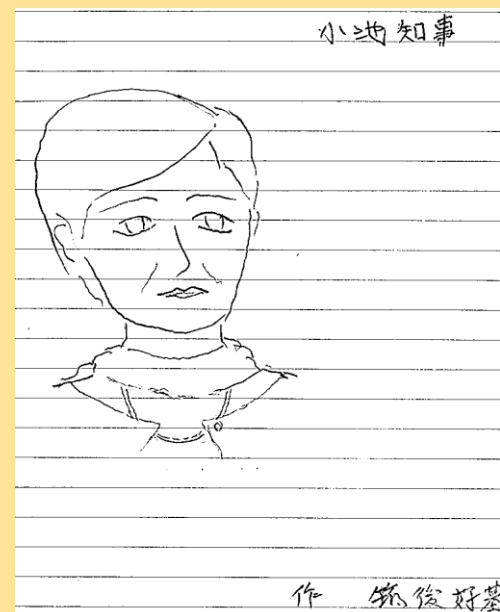
吉田類さん
筑後

今日も
家へ帰って
入浴〜！

ニューヨーク

砂時計
並んで見ている
不思議色
回想にある
遠い砂浜

伊藤 純江



効果的な水分補給で、 夏を乗り切りましょう

いよいよ夏の到来です。気温が上昇する7月からは、熱中症が増える時期です。熱中症予防は水分補給が基本ですが、間違った水分補給は体調不良の原因や、血糖値を上げることもあります。適切な予防を心がけてください。暑い日は知らず知らずの間に汗をかき、水分が減っていきます。汗で失った水分や塩分をこまめに補いましょう。たくさん汗をかいたときには、1日に6～8回、コップ1杯のお茶・お水の水分補給が推奨されています。スポーツドリンクは急に血糖値が上昇する特徴があるため、薄めて飲むように工夫してみてください。

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！