

あけぼの通信

8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～18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
 ○精神保健講演会 10:00～
 @石鳥谷生涯学習会館
 参加希望者は要申込み
 現地集合・現地解散となります

健康増進プログラム

○バレーサークル～5日(土) 13:00～@若小体育館
 19日(土) 13:00～@若小体育館
 ○ヘルスチェック～26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)～21日(月) 10:10～
 @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
 2日、23、30日(水) 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)

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～7日(月) 10:00～
 ○コーヒー&PC～8日、22日(火) 13:00～
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。
 ○カラオケクレヨン～25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
 ○女子会～28日(月) AM詳細はチラシにて

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：10日(木) 第2木曜日
 東和地区：17日(木) 第3木曜日
 石鳥谷地区：24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。
 10日(木) 福祉センターミーティングルーム
 24日(木) //

OA-WRAP 13:10～15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 1日(火) 福祉センターミーティングルーム
 29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	5	6
	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	食事会	ランチメイト	閉館日
	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム	バレーサークル	
7	8	9	10	11	12	13
俳句・絵手紙	ランチメイト	精神保健講演会	ランチメイト	閉館日 (山の日)	コーヒータイム	閉館日
コーヒータイム	コーヒー&PC		ピアカウンセリング			
14	15	16	17	18	19	20
コーヒータイム	コーヒータイム	コーヒータイム	ランチメイト	喫茶 あけぼの	ランチメイト	閉館日
			コーヒータイム		バレーサークル	
21	22	23	24	25	26	27
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	ヘルスチェック	
28	29	30	31	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		
女子会	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	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム			

精神保健講演会のお知らせ

こころの病と向き合ってきた「やきつべの径」診療所 児童精神科 夏苺郁子（なつかりいくこ）先生をお呼びし講演会を開催します。

母親の病気（統合失調症）と正面から向き合った先生の実体験のお話をお聞きします。

こころの病で悩んでいる方やご家族、支援する方など多くの方々に参加していただきたいと思っております。お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

日時：平成 29 年 8 月 9 日（水） 10 時～12 時

会場：石鳥谷生涯学習会館 講堂

内容：講演

「人は、人を浴びて人になる

～心の病にかかった精神科医の人生をつないでくれた出会い～

講師 やきつべの径診療所 児童精神科医 夏苺 郁子

締切：8月2日（水）

※ 当日、職員は講演会準備等の対応予定です。

参加希望者は直接現地にいらしてください。

盛り上がりました！なつまつり

7月15日（土）夏恒例の活動行事「支援センターなつまつり」を開催しました。今年も利用者さん、ボランティアさん、職員合わせて40名を超える参加人数となりました。連日30度越えの猛暑のため、今年は室内での開催となりました。

猛暑の中のBBQテント設営、屋台風メニューの準備をみんなで行い、会場であるイーハトーブあけぼの食堂がなつまつり会場へと早変わり！

ほぼ定刻通りスタートし、施設長あいさつ、乾杯、会食と進行了ました。お皿一杯の屋台メニューを皆さん満喫されていたようでした。

おなじみ10円マーケットでは多くの人だかりができ、皆さん掘り出し物をゲットしていました。続くジェンガ大会ではチーム関係なく、声を掛け合いながら会場は大盛り上がりでした。最後はスイカ叩き、フィナーレの盆踊りを行い無事に終了しました。

準備、片づけにご協力いただいた利用者の皆さん、ボランティアの皆さん、大変ありがとうございました。



お盆期間中の

活動支援センタープログラム についてのお知らせ

お盆期間中も月曜日から土曜日、8時30分

～17時15分まで開所していますが、職員体制

の関係により、コーヒータイムを中心とした

プログラムに変更となります。そのため、

12日（土）、15日（火）のランチメイトは

お休みとなります。ご了承ください。

夏本番です！

予防しましょう、熱中症

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい運動などによって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症を予防するにはどうしたら良いの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- 無理せず徐々にからだを暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

文芸コーナー

太陽の
光を浴びる
砂浜で
小麦色の
アンジェリーナ
伊藤 純江

一芸に熟達せよ。
多芸を欲張る者は巧みならず。
長宗我部元親

我が生涯は火の如く
男魂 火よりも熱い
もった根性が命じゃないか
水をかぶった 刺子の袖に
粋だぜ 火の粉の花が散る
建男

最近人とのトラブルが
そのたびに思ったのは
人間関係の難しさ
そして人の心の読み方
だけどうしても
できるようにならないと
今のままでは
だからこれからはできるだけ
怒らず何を言われても気にせず
一日を過ごしいつか平和な
日々が欲しい そして
一日も早く幸せになりたい
たらこ

天を仰ぐその力
心の原点
良心なり
筑後



センター内の七夕飾りです。
皆さんの願い事が叶いますように！

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！