

# あけぼの通信

## 9月号

## 2017



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：14日(木) 第2木曜日  
 東和地区：21日(木) 第3木曜日  
 石鳥谷地区：28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。  
 14日(木) 福祉センターミーティングルーム  
 28日(木) //

○OA-WRAP 13:10~15:00  
 元気回復行動プランを作成します。  
 5日(火) 福祉センターミーティングルーム  
 19日(火) //  
 メモ用紙、ペンをご用意ください。

### 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  
 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

○喫茶あけぼの~15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

#### 生活技能プログラム

OSST(生活技能訓練)~25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 詳細はチラシにて

#### 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~20日(水) 13:00~

#### 健康増進プログラム

○バレーサークル~2, 16, 30日(土)  
 13:00~@若小体育館  
 ○フライングディスク~8日(金) 13:00~  
 @ぎんどう公園  
 ○体力作り~11日(月) @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

#### 余暇活動プログラム

○脳トレ~1日(金) 10:00~  
 ○俳句・絵手紙~4日(月) 10:00~  
 ○友とびあ交流会~21日(木) 詳細はチラシにて  
 ○カラオケレヨン~22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  
 ○芸術鑑賞~27日(水) 詳細はチラシにて  
 ○男子会~29日(金) 詳細はチラシにて  
 ○コーヒー&PC~  
 12日、26日(火) 13:00~  
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。

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	3
4	5	6	7	8	9	10
俳句・絵手紙	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	花巻まつり見学	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	フライングディスク	コーヒータイム	閉館日
11	12	13	14	15	16	17
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
体力作り	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	閉館日
18	19	20	21	22	23	24
閉館日 (敬老の日)	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	カラオケレヨン	閉館日 (秋分の日)	閉館日
	A-WRAP	手話教室	友とびあ交流会	コーヒータイム		
25	26	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	男子会	ランチメイト	閉館日
SST	コーヒー&PC	パソコン教室 芸術鑑賞	ピアカウンセリング	コーヒータイム	バレーサークル	

# 平成29年度 精神保健講演会報告

8/9（水）、石鳥谷生涯学習会館にて開催された「精神保健講演会」。今回の講師は家族会の皆さんよりかねてから要望があった、やきつべの径診療所：夏苺郁子先生をお呼びしました。統合失調症の母を持ち、辛く孤独だった幼少時代のこと、医者を目指す中、辛い出来事につまづきながらもいくつかの「出会い」に遭遇し気持ちに変化し、人生を肯定して受け入れて行った過程のお話や、医師でありながら当事者の目線に立った現在の精神科医療への意見など、とても貴重なお話をいただきました。



100名を超える参加者



質疑応答の場面



夏苺郁子先生

## 最近のセンターの様子



俳句絵手紙の時間は、書道も行っております。型にとられない作品がたくさん生まれています。



こちらは食堂に飾っている皆さんの「元気に役立つ道具箱」です。元気になるヒントがいっぱいです。

## SSTのご案内 (社会生活技能訓練)

支援センター本人活動プログラム、SST（ソーシャルスキルズトレーニング：社会生活技能訓練）では、自分の気持ちや相手に対する要求などを、もっとうまく伝えられるように、また実生活で悩んだり、困難を感じていることを、実際に演じながら（ロールプレイと言います）練習しています。

そして、実際に生活の場で実践してみます。日常生活の様々なことを目標にすることができます。人と関わっていくことが苦手な方が、ソーシャルスキルを学ぶことで対人関係を円滑にし、日常生活をより楽しくするためのトレーニングです。興味のある方、ぜひご参加ください。今月は25日（月）13:10～行います。

良いコミュニケーション（SST資料より）

1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身をのり出して表現する
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情で
6. 話の内容が適切

## 芸術鑑賞（地域生活支援研修会）のお知らせ

9月27日（水）13:50～地域生活支援センターしおん主催による地域生活支援研修会が開催されます。日々の暮らしの中で、病気や障がいのある方々の一人ひとりの思いを大事にするということとはどのようなことなのか、当たり前な生活とはなど、映画と講演をとおして皆さんと一緒に考えてみる時間とのことです。

上映作品は「おきなわへいこう」というドキュメンタリーで、精神科の入院患者さんが主役の面白くも切ない内容だそうです。終了後は精神病院閉鎖病棟、被災地での長期取材を続けている写真家「大西暢夫さん」による講演も行われます。当センターでは活動行事として参加予定です。興味のある方は職員までお申し込みください。

日時：平成29年9月27日（水）13:50～

内容：映画上映「おきなわへいこう」

講演「ぼくが撮った精神科病棟の人たちとのあれこれ」

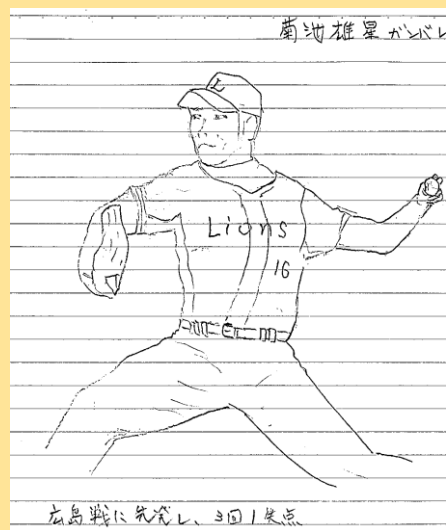
講師 大西 暢夫 氏

会場：花巻市文化会館 中ホール

会費：無料

締切：9月20日（水）

## 文芸コーナー



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！

ヨッコイシヨ  
あれこの掛け声って  
年のせい  
Y. C

二人して  
半分ずつで  
うなぎ食べ  
夢花火

母亡くし  
初盆なりて  
想い出す  
K. S

うずうすと  
夏の暑さに  
気を付ける  
カナモン

建男

伊藤 純江  
祭りの晩  
観客も湧く  
玉の汗  
若さが流す  
たるみこし

昔々の物語り  
酒と一緒に  
ドジョウ汁  
うまいうまいと  
社長と一緒に

## 気温差が大きいこの季節

### 体調管理に気を付けましょう。

暑かった夏がそろそろ終わりを迎え、少しずつ秋の気配が感じられる季節になってきました。朝晩の冷え込みと日中の気温上昇による寒暖差で体調を崩す方も少なくないと思います。この寒暖差から自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。予防として

- ・スープ等で体を温める
- ・衣服や入浴で体を温める
- ・体をしっかり休ませる

以上3つを心がけてください。身体の声を聞きながら、無理なく労わることをお勧めします。