

○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～20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
 ○スポレク交流会～18日（水）AM
 @花巻市総合体育館 現地集合・解散
 ○手話教室～18日（水）13:00～

健康増進プログラム

○バレエサークル～7、21日（土）13:00～
 @若葉小学校体育館
 ○フライングディスク～13日（金）13:00～
 @ぎんどう公園 ※雨天時、室内体づくり
 ○ヘルスチェック～14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～16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
 ○健康講座～27日（金）13:00～
 @イーハトープあけぼの食堂
 「歯の健康」について

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～2日（月）10:00～
 ○脳トレ～6日（金）10:00～
 ○コーヒー&PC～10、24日（火）13:00～
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。
 ○女子会～27日（金）
 詳細はチラシにて
 ○カラオケクレヨン～30日（月）
 会費:500円 センター出発:10時45分

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～23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
 4、11、25日（水）13:10～
 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
 「PCの基本について」（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：12日（木）第2木曜日
 東和地区：19日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：調整中

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。

12日（木）福祉センターミーティングルーム

26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。

3日（火）福祉センターミーティングルーム

17日（火）福祉センター研修室

31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
						1 閉館日
2	3	4	5	6	7	8
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	バレエサークル	
9	10	11	12	13	14	15
閉館日 (体育の日)	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	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	フライングディスク	ヘルスチェック	
16	17	18	19	20	21	22
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除 スポレク交流会	ランチメイト	喫茶あけぼの	ランチメイト	閉館日
体づくり	A-WRAP	手話教室	コーヒータイム		バレエサークル	
23	24	25	26	27	28	29
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	女子会	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	健康講座	ゲーム大会	
30	31	活動時間 午前 10:00～12:00までの間 午後 13:00～15:00までの間 ※ 状況により変更有り				
カラオケクレヨン	ランチメイト					
コーヒータイム	A-WRAP					

楽しみました！花巻まつり

今年は9月8、9、10日の3日間開催された花巻まつり。例年通り今回も支援センター行事として利用者の皆さんと楽しむことができました。当日はセンターを出発し、市内中心部まで徒歩移動。町に近づくごとに少しずつまつりの雰囲気が出てきました。まずは特産品フェアが開催されている花巻市民体育館へ向かいました。会場内は花巻市の産業の紹介や特産品などの販売・実演が行われていました。各ブースの試食コーナーが充実しており、様々な味を楽しむことが出来ました。

会場外には屋台コーナーが広がっており、参加者でお昼を食べました。各々食べたいメニューを注文。参加者の一番人気は釜石ラーメンでした。12時からは隣の市役所新館前でもち撒きが行われ、利用者の皆さんも健闘し大盛り上がりでした。昼食後は希望者でおまつり広場（上町）へ向かいました。マルカン1階のカフェで休み、屋台村へ移動。会場でおやつを楽しみながら、自由運行中の山車やお神輿見物を行いまつり気分を味わってきました。参加者の皆さんお疲れさまでした。また来年も楽しみましょう！



山車とパシャリ



美味しかったです！釜石ラーメン

平成29年度花巻市障がい者 スポーツレクリエーション交流会

内容は、卓球バレー、シャッフルボード、体操教室です。当日の参加者の皆さんと交流をして楽しみましょう！

日にち：平成29年10月18日（水）

時間：9:30～12:00（受付9:00～）

会場：花巻市総合体育館アネックス（第3アリーナ）

移動：現地集合・現地解散

持ち物：タオル、上履き、飲み物など

締切：10月4日（水）

皆さんの声、聞かせてください。

支援センターあけぼのでは皆さんの声を募集しています。活動行事で取り組みたい内容について、ランチメイトで食べたいメニューについて、その他、支援センターへのご要望などがあれば遠慮なく職員、または事務所前の「みんなの声」ボックスへ投函してください。皆さんの貴重なご意見を反映し、より多くの皆さんが利用したい・過ごしたいセンターを目指していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

健康講座のご案内

今月は活動行事にて、中部保健所の職員さんを講師にお招きし「健康講座」を開催します。今回の内容は「歯の健康」についてです。歯は健康の原点ともいわれ、特に歯周病は糖尿病や心臓病と同じ生活習慣病に位置付けられています。ご自身の歯の健康を維持するためにも、積極的にご参加ください。



日時 10月27日（金）

時間 13:00～14:00

場所 イーハートブあけぼの食堂
（支援センター1階）

内容 歯の健康についてのお話

つぶやき

「支えられて」

コーヒーを作ってくれる人がいる。
それを注いでくれる人がいる。
色鉛筆の色を見てくれる人がいる。
探し物を見つけてくれる人がいる。
絵の画像を出してくれる人がいる。
一緒に福祉センターに行ってくれる人がいる。
花見やバスハイクでは、
買い物を手伝ってくれる人がいる。
忘年会では、隣で料理やお菓子を取ってくれる人がいる。
なつまつりや新年会で、もちや料理を運んでくれる人がいる。
温かい行為のおかげさまで、
楽しくあけぼのを過ごせています。
ありがとうございます。
申し訳ありませんが、これからもよろしくお願いいたします。

ゆめはなび

文芸コーナー

吹くは誰
ベニグッドマンの
トランペット
軽快に響く
秋の夕暮

伊藤純江

旧金を
すごさせてくれ
ありがとう
カシオペアさん
実にゆかいだ

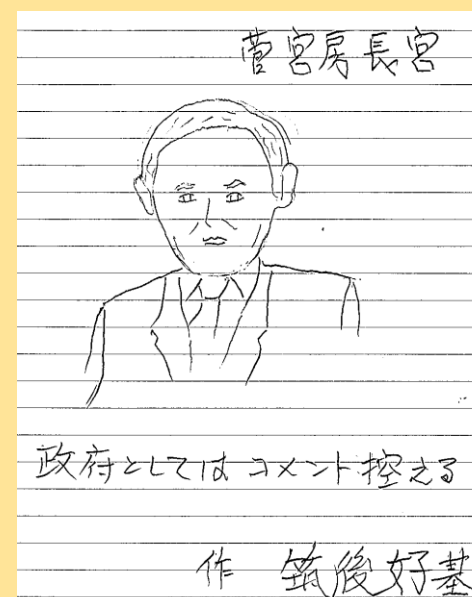
建男

セミのねに
心うかれる

夏の日々
筑後好基

秋くれば
栗がなるなり
法隆寺

清



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！