



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：9日(木) 第2木曜日
 東和地区：16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。
 2日(水) 福祉センターミーティングルーム
 30日(水) 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。
 21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。

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
 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~17日(金) 参加費200円
 ※スタッフ参加者は、前日までに申し込み下さい
 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

生活技能プログラム

OSST(生活技能訓練)~20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めます。

就労支援プログラム

○就労学習会
 後日チラシにてお知らせします。

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
 床掃き・床拭き・テーブル拭き作業等
 ○大迫交流会~9日(木)
 詳細はチラシにて
 ○手話教室~15日(水) 13:00~
 ○リカバリーキャラバン研修会
 ~11日(土) 10:00~
 詳細は裏面を参照願います。

本人活動プログラム

○パソコン教室
 1、8、22、29日(木) 13:00~
 前半は共通での学習を、
 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
 「インターネットについて」

健康増進プログラム

○体力作り~13日(月) 13:00~
 @花巻市総合体育館またはセンター内
 トレーニングマシン利用料:100円
 ○ヘルスチェック~25日(土) 13:00~
 血圧測定などを行い、健康状態の確認を行います
 ○バレーサークル~4日(土) @若小体育館 13:00~
 18日(土) は振り返りを行います

余暇活動プログラム

○芸術祭作品作り~6日(月) 13:00~
 県芸術祭出展作品づくりを行います。
 ○脳トレ~10日(月) 10:00~
 ○カラオケクレヨン~24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
 ○男子会~27日(金) 詳細はチラシにて
 ○コーヒー&PC~
 7日、21日(火) 13:00~
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作等

月	火	水	木	金	土	日
活動時間 午前 10:00~12:00までの間 午後 13:00~15:00までの間 ※状況により変更の場合があります。		1	2	3	4	5
		ちょボラ・掃除	ランチメイト	閉館日 (文化の日)	ランチメイト	閉館日
		パソコン教室	ピアカウンセリング		バレーサークル	
6	7	8	9	10	11	12
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	大迫交流会	脳トレ	リカバリー キャラバン研修会	閉館日
芸術祭作品作り	コーヒー&PC	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム	コーヒータイム	
13	14	15	16	17	18	19
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	バレー大会 @滝沢総合公園体育館	喫茶 あけぼの	ランチメイト	閉館日
体力づくり	コーヒー&PC	手話教室			バレーサークル (振り返り)	
20	21	22	23	24	25	26
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	閉館日 (勤労感謝の日)	カラオケクレヨン	ランチメイト	閉館日
SST	A-WRAP	パソコン教室		コーヒータイム	ヘルスチェック	
27	28	29	30			
男子会	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	コーヒー&PC	パソコン教室	ピアカウンセリング			

リカバリーキャラバン隊 研修会のお知らせ

リカバリーキャラバン隊とは、個別就労支援（IPPS）という就労支援サービスの支援者と利用者、家族が中心となり、リカバリーの経験の蓄積、共有、伝達をコンセプトに、その魅力を伝えている団体です。精神疾患があっても自分らしい人生を取り戻し、働くことで充実した時間を生きることは可能であることを発信しています。今回、このキャラバン隊の皆さんと働くこととリカバリーについて語り合う研修会が企画されました。ぜひご参加ください！

日時：11月11日（土）10:00～12:00

（なお、この時間のみセンター閉館となります）

場所：花巻総合福祉センター研修室

講師：リカバリーキャラバン隊

対象：リカバリーを目指している方・関心のある方

※入場無料です。

第16回岩手県精神障がい者バレーボール大会開催

毎年恒例の精神障がい者バレーボール大会がいよいよ開催されます。バレーサークルメンバーは月2回の練習をがんばっています。我がチーム「ハッピーらっきいず」への応援、ぜひお願いします！

日時：11月16日（木）

出発 8:00、センター着 17:00 予定

会場：滝沢総合体育館

参加費：600円（弁当注文する方）

持ち物：上履き、飲み物等

締切：11月7日（火）

読書感想文「人は、人を浴びて、人になる（夏苺先生著）を読んで」

この本を読んで、思ったことは、人は環境によって人は前向きに考えて人となってゆくものだなと思いました。多くの人との出会いによって助けられたり道が開かれたりしていることに共感しました。

生きてゆくということは、人はひとりでは生きてはゆけないということです。

出会いや別れ、そして葛藤や矛盾を感じるから、それでも生かされるように導かれ生きて来た人生であったと思います。

夏苺さんの人生は、試練や逆境の中で本当の自分らしさを見出した人のように思います。生きることが、また人生が曲がりくねりながら、自分が自分らしい道を見出した人のように思えました。

そういう人に平和で幸福な幸せが訪れるんですねと思いました。いかに目的や目標をもって生きて来た事に教えられた書物でした。

K・S



つぶやき

人は生まれながらに弱さを抱えて生まれてくる生き物です

誰もがそれぞれ折り合いのつかない自分を抱え苦しんで生きている

残念ながらその苦しみから逃れる術はありません

ですが抗う事に苦しむ事もできる

自分の弱さに翻弄され苦しむだけではない

自分の弱さと向き合い 抗い 変わろうと苦しむ事もできる

共に病と闘う当事者たちが教えてくれました

人は思ったより自由です

ちくわ大好きしし丸だワン☆

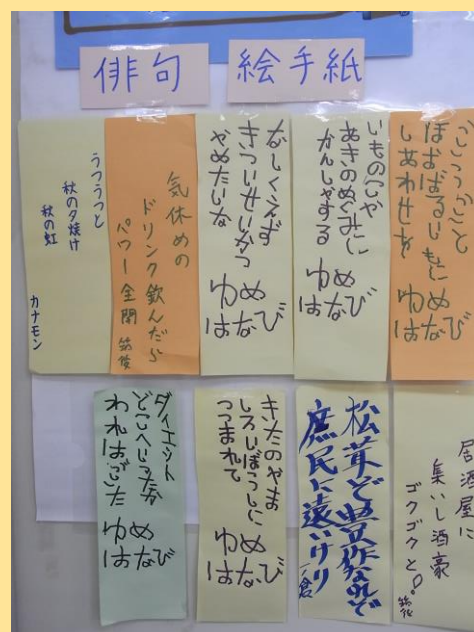
芸術コーナー

この男性と
添い遂げようと
決めた日に
文鎮のごと
父座りおる

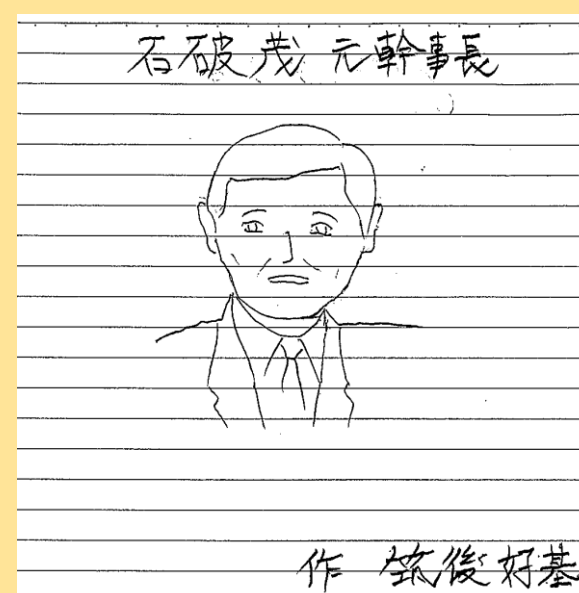
伊藤 純江

黄金の
畳見ながし
稲穂かな

建男



俳句絵手紙の作品です



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 お待ちしています！