

あけぼの通信

12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
 25日(月) //

○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 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

○喫茶あけぼの~8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)~18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。

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~

本人活動プログラム

○パソコン教室
 第1, 2, 4水曜日 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
 「年賀状印刷について」(予定)で

健康増進プログラム

○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

○ヘルスチェック~9日(土) 13:00~
 健康管理のための測定を行います。

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~
 ○芸術祭見学兼日帰り温泉入浴~2日(土)
 詳細は裏面にて

○ボウリング交流会~6日(水) 10:15~
 @ヤングボウル 詳細はチラシにて

○忘年会~16日(土) 詳細は裏面にて
 ○男女会~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
				脳トレ コーヒータイム	芸術祭見学兼 日帰り温泉入浴	閉館日
4	5	6	7	8	9	10
俳句・絵手紙 コーヒータイム	ランチメイト A-WRAP	ボウリング 交流会 パソコン教室	ランチメイト コーヒータイム	喫茶 あけぼの	ランチメイト ヘルスチェック	閉館日
11	12	13	14	15	16	17
コーヒータイム 体力作り	ランチメイト コーヒー&PC	ちょボラ・掃除 パソコン教室	ランチメイト ピアカウンセリング	コーヒータイム 忘年会準備	忘年会	閉館日
18	19	20	21	22	23	24
コーヒータイム SST	ランチメイト A-WRAP	ちょボラ・掃除 手話教室	ランチメイト コーヒータイム	男女会 コーヒータイム	閉館日 (秋分の日)	閉館日
25	26	27	28	29	30	31
コーヒータイム ピアカウンセリング	ランチメイト コーヒー&PC	ちょボラ・掃除 パソコン教室	大掃除 (参加者は 年越しそば会食)	閉館日	閉館日	閉館日

インフルエンザ 予防しましょう！

インフルエンザの流行期に入りました。岩手県は中部、沿岸地区での患者数が増加しているとのことです。以下の対策で予防を心がけましょう。

① マスクの着用

互いの予防のために、口と鼻を覆い接触感染をガードしましょう。口や鼻を触る癖がある方にも効果的です。

② 手洗い・うがい

帰宅時、食事前などこまめにうがい・手洗いを。ウイルスは石鹼に弱いので、よくこすりましょう。

③ 予防接種

感染のリスクが下がり、重症化を防ぎます。

④ 適度な湿度

加湿器などを使用し、50%~60%の湿度を保ちましょう。

支援センター忘年会のお知らせ

今年も支援センター恒例、忘年会を開催します。一年を締めくくるため盛大に開催したいと思っております。昨年同様に、各地域の方々と一緒に楽しみたいと思っております。多くの方の参加をお待ちしております。

日時：平成29年12月16日(土)

午前11時~午後2時45分

会場：ホテル花城

参加費：1,500円

締切：12月13日(水)

●巡回送迎バス行程(予定)

- 9:00 東和コミュニティセンター
- 9:30 大迫保健福祉センター
- 10:00 石鳥谷保健センター
- 10:30 支援センターあけぼの
- 10:40 ホテル花城

※帰りの巡回バスルートは逆回りになります。



毎年多くの方に参加
いただいています！

芸術祭見学兼日帰り温泉のご案内

今回も芸術祭見学後に日帰り温泉入浴・昼食を楽しむ予定です。芸術を楽しんだ後は、温泉でゆっくり日ごろの疲れを癒しましょう。

日時：平成29年12月2日(土)

出発 午前9時~ 到着 午後3時ころ(予定)

会場：芸術祭見学 ふれあいランドいわて

日帰り温泉、昼食 ラ・フランス温泉館

参加費：1,500円

締切：11月24日(金)

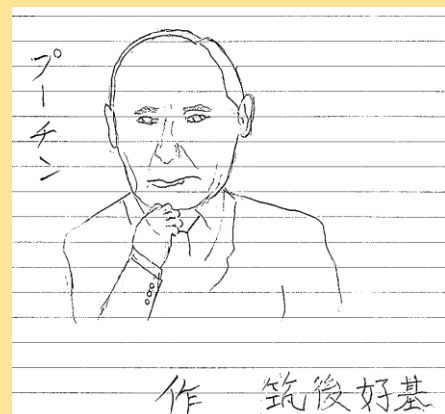
●バス行程(予定)

- 9:00 支援センターあけぼの出発
- 10:30 ふれあいランドいわて到着
芸術祭見学
- 11:00 ふれあいランドいわて出発
- 11:30 ラ・フランス温泉到着
昼食・入浴・自由時間
- 14:00 ラ・フランス温泉出発
- 15:00 支援センターあけぼの到着



昨年の集合写真です。

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 お待ちしています！

練習に
耐えて勝った
我をほめ
松

デート重ね
テーブル越しに
見つめ合う
キャンドルの灯が
消えるときまで
伊藤 純江

「ツツツ」と
秋の夕暮れ
しのびよせ
カナモン

飲み歩く
粋に酒場を
ルイさんは
建男

つぶやき 少し長めの伝えたいこと

○依存症になるような薬を、なぜ精神科では患者に出すのかと疑問を持つ方は多いのではないだろうか。
身体がだるくてたまらず、水をかぶり飲みするほど喉が渇き、立ちくらみや便秘に苦しんだが、薬を飲むのをやめると、またあの恐ろしさが襲ってくるようで怖かった。
○「僕は脳の病気ですが、僕の心は病んでいません」
○家族は家族だけで何とかしようとすると、泥沼になってしまうことが多い。
「人は、人を浴びて人になる」
夏苺郁子 より
きよ

「感謝」 夢花火

私はいつもヘルパーの車で移動します。しかし、先日ヘルパーの都合が悪く、ひとりで車いすでここまで来る機会がありました。バス停まで1時間ぐらいかかり、とても大変でした。
日ごろから感謝の気持ちは持っていましたが、改めてヘルパーのありがたさを実感しました。ヘルパーさん「ありがとうございます。」