

# あけぼの通信

1月号

2018

## 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  
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～26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時までにいらして下さい

### 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～17日（水）13:00～  
@支援センター食堂

### 健康増進プログラム

○ヘルスチェック～6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。  
○体力作り～22日（月）@支援センター訓練室  
ステッパー、骨盤運動、体操など無理なく行います。

### 社会交流プログラム

○新年会～20日（土）11:00～ 餅つき、会食など  
詳細は裏面をご確認ください。

### 余暇活動プログラム

○初詣～4日（木）出発 10:00～  
センター南の鮫幣稲荷神社へお参りに向かいます。  
○脳トレ～5日（金）10:00～  
脳の体操になる問題などに取り組みます。  
○UNOを楽しむ会～12日（金）13:00～  
センターで人気のあるUNOを楽しむ時間です。  
○俳句・絵手紙～15日（月）10:00～  
支援センター出発 10:45、現地集合 11:00  
○コーヒー&PC～  
9日、23日（火）13:00～  
コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。

### 生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～29日（月）13:00～  
@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。

### 本人活動プログラム

○パソコン教室  
10,24,31日（水）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  
「ワードについて」（予定）

### 就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

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  
Tel: 0198-21-1813  
Fax: 0198-29-4345  
Email: akebono2@aurora.ocn.ne.jp

## 相談支援事業所

### 移動相談

大迫地区：11日（木）第2木曜日  
東和地区：18日（木）第3木曜日  
石鳥谷地区：25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。  
11日（木）福祉センターミーティングルーム  
25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。  
16日（火）福祉センターミーティングルーム  
30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	2	3	4	5	6	7
閉館日 (元旦)	閉館日	閉館日	初詣 コーヒータイム	脳トレ コーヒータイム	ランチメイト ヘルスチェック	閉館日
8	9	10	11	12	13	14
閉館日 (成人の日)	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 UNOを楽しむ会	ランチメイト コーヒータイム	閉館日
15	16	17	18	19	20	21
俳句絵手紙 コーヒータイム	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	コーヒータイム	新年会	閉館日
22	23	24	25	26	27	28
コーヒータイム 体力づくり	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	喫茶 あけぼの	ふれあい 交流会	閉館日
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			
コーヒータイム SST	ランチメイト A-WRAP	ちょボラ・掃除 パソコン教室				

## 第16回岩手県精神障がい者

### バレーボール大会のご報告

11月16日(木)“第16回岩手県障がい者バレーボール大会”が開催され、われらが「ハッピーらっきいず」は今回、交流クラスへエントリーしました。交流が目的のリーグではありませんでしたが、各チームによる熱いプレーが繰り広げられました。前回の当チームは残念ながら予選を突破することができませんでしたが、今回は全4試合、3勝1引き分けで、午前・午後の部ともに同リーグ内で1位という素晴らしい成績となりました。限られた練習時間とぎりぎりの選手人数ではありませんでしたが、チームワークで掴んだ勝利でした！

その後行われた振り返りでは、楽しんで練習に取り組むこと、交流・健康づくりの手段として活動すること等再確認しました。改めて選手の皆さん、応援してくれた方々、お疲れさまでした！

※バレーサークルは冬季の練習はお休みとし、春からの再開となります。来年度もよろしく願いいたします。

## 芸術祭見学兼日帰り温泉のご報告

12月2日(土)、盛岡のふれあいランド岩手にて開催されていた、岩手県障がい者文化芸術祭の鑑賞に行ってきました。当センターからも多くの方が出展されており、今回は22名の利用者さんの作品が展示されていました。中には受賞された方もおられ、皆さんの芸術レベルの高さを実感しました。他、同会場ではふれあい音楽祭も行われており、視覚支援学校の生徒さんによる迫力のあるバンド演奏や、車いすダンスなどを鑑賞しました。

鑑賞後はラ・フランス温泉館へ移動。お食事と温泉をゆったり楽しみました。休憩室にて日頃の疲れをいやす方、お土産選びを楽しむ方、じっくりと温泉を楽しむ方、みなさん思い思いに過ごしていただきました。俳句を詠んでくれた方もいらっしゃいました(下記コーナーをご確認ください)。

普段よりもゆったりとしたプランでしたが、多くの方からご好評の声をいただきました。参加者の皆さん、お疲れさまでした。



ラ・フランス温泉にて



様々な作品が展示されていました。

## 支援センター新年会のお知らせ

新しい年を迎え、支援センター恒例行事の新年会を下記のとおり開催します。今回も皆さんと一緒に餅つき、書初めなどで楽しいひと時を過ごしたいと思います。ぜひご参加ください！

日時：平成30年1月20日(土)

11時ころ 餅つき

12時～ 会食

13時～ 書初め

会場：イーハトーブあけぼの食堂

参加費：500円 締切：1月17日(水)

## 年末年始閉館日のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)

上記の期間は支援センターの閉館日となります。

2017年も当センターをご利用いただきありがとうございました。体調には気を付けて年末年始をお過ごしください。年明けは1月4日(木)から開所しております。2018年も当センターをよろしく願いいたします。

## 文芸コーナー

いつの間にか  
喜寿となりし  
我が恩師  
賀状の写真  
ロンドンにて

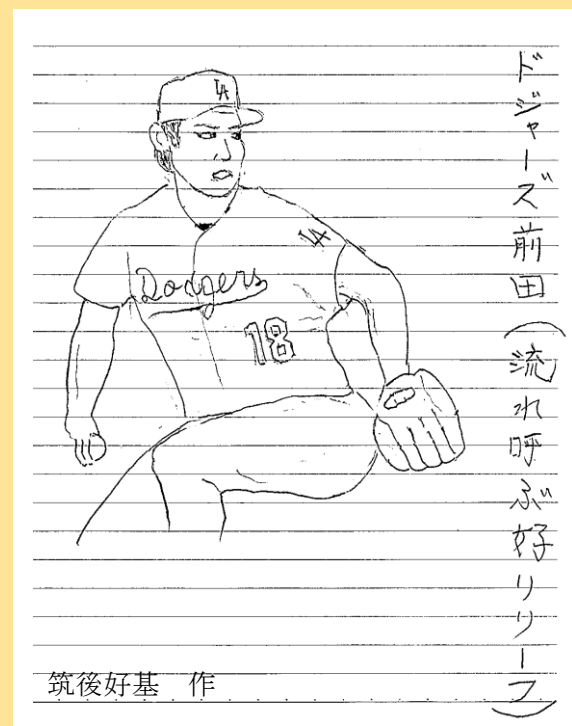
伊藤純江

コーヒーと  
パーテンドーは  
合うようだ  
会話が弾む  
心躍るなり

建男

一人していると  
自分勝手になる  
集団でいると  
馴れ合いになる  
ではどっちがいいのか  
それは人の考え  
環境、過去の経験だから  
この世の中に  
いろんな経験をしてきた人と  
一緒にいればいい

たらこ



## 芸術祭鑑賞兼日帰りバスハイクにて

ふたたびの  
ラ・フランスの湯  
師走かな 川村正男

感嘆し  
作品眺め  
次目指す 夢花火

温泉の  
熱さに冬の  
身を任せ 葛巻

可哀想  
踏んだり蹴ったり  
清さん 猫塚政治

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！