

あけぼの通信

6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 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～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

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～12日（火）13:00～

健康増進プログラム

○スポーツ大会～2日（土）詳細はチラシにて
 ○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。
 ○体力作り～11日（月）13:00～
 室内運動、体操など行います。
 ○バレーサークル～16、30日（土）13:10～
 @若葉小学校体育館
 ○フライングディスク～25日（月）10:00～
 @ぎんどう公園 ※雨天時は室内体力づくりを予定

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～28日（木）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
 第1, 3, 4水曜日 13:05～
 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
 「ウィンドウズの基本ソフト」について

余暇活動プログラム

○園芸教室～1日（金）10:00～
 ○俳句・絵手紙～4日（月）10:00～
 ○脳トレ～8日（金）10:00～
 ○食事会～18日（月）11時集合
 センター近くのお店での外食となります。
 ○女子会～22日（金）詳細はチラシにて
 ○センターカラオケ～23日（土）13:00～
 @センター食堂
 ○カラオケクレヨン～29日（金）11:00～

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。
 7日（木）福祉センターミーティングルーム
 21日（木） //

OA-WRAP 13:10～15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 19日（火）福祉センターミーティングルーム
 26日（火） //
 メモ用紙、ペンをご用意ください。

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	脳トレ	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	コーヒータイム	パソコン教室	ピアカウンセリング	コーヒータイム	ヘルスチェック	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	手話教室	コーヒータイム	コーヒータイム		バレーサークル	閉館日
18	19	20	21	22	23	24
食事会	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	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室	ピアカウンセリング	女子会	センターカラオケ	閉館日
25	26	27	28	29	30	
フライング ディスク	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	カラオケクレヨン	ランチメイト	
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室	SST	コーヒータイム	バレーサークル	

お花見バスハイク報告

4月28日(土)毎年恒例のお花見バスハイクを実施しました。今年はお州市水沢区の水沢公園へ向かいました。お花見会場の途中では、当センターと交流をさせていただいている水沢の「地域活動支援センター友とびあ」さんにお邪魔し、事業所見学と交流を行いました。お土産までいただきありがとうございました。今度は秋頃、花巻へ遊びに来てくれるかもしれません。その際はよろしくお願ひします。

今年はお花の開花日が予想より早く、会場の水沢公園のお花はほぼ散っていましたが、枝垂桜やつつじ、チューリップなどの花が会場をきれいに彩っていました。皆さんお楽しみのお弁当も花びらの形で、色とりどりのメニューが咲いていましたね。また、当日はお州市のコミュニティFM「奥州FM」の生中継クイズが実施されており、会場内で一番賑やかだった私たちのグループに白羽の矢がたちました。参加者のYさんが代表としてクイズに参加。見事に正解を当て景品(何かは参加者だけの秘密)をゲットしました。

帰路では江刺ふるさと市場にてお買い物、恒例のクイズ大会の答え合わせをしてセンターに戻りました。参加者の皆さんお疲れさまでした。



家族会支援事業 家族座談会のご案内

家族座談会は、こころの病のある方のご家族が抱える様々な悩みや問題について、家族同士同じ立場で悩みを分かち合い、今後について一緒に考えていくための会です。

当日集まった皆さんでお話をします。お気軽にご参加ください。

●今年度の開催予定

日にち	時間	会場
5月23日(水)	13:30 ~15:00	花巻市総合 福祉センター会議室
6月9日(土)		
7月25日(水)		
9月22日(土)		
10月13日(土)		
11月10日(土)		
1月23日(水)		
2月9日(土)		

●対象者

市内在住の心の病をお持ちの方のご家族

●お申込み

地域活動支援センターあけぼの 0198-21-1813

または 花巻市健康福祉部障がい福祉課 までお問合せください

カラオケクレヨン 料金等変更のお知らせ

月1回ペースで行事としてカラオケクレヨンを利用していますが、6月から料金・システムが以下のとおり変更になるとのことです。

1時間ドリンクバー付き 400円

または

1時間ドリンクバーなし 300円

利用時間はこれまで通り11:00~12:00で実施予定です。カラオケ中に食事を楽しみたい方は各自での注文となり、会費とは別料金となりますのでご注意ください。

※原則として会場までは現地集合となりますのでご協力お願いいたします。



防ぎましょう熱中症!

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症することがあります。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 など

予防のために

室内では…

- 扇風機やエアコンで温度を調整
- 遮光カーテン、すだれ等の利用
- 室温をこまめに確認

外出時には…

- 日傘や帽子の活用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出を避ける

からだの蓄熱を避けるために…

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

文芸コーナー

美しい
桜吹雪で
笑顔咲く
ゆめはなび

お花見は
とても最高
感動に

カナモン

嫌われて
浮世を流す
寅次郎
建男

ファイアンセを
乗せて走らす
シーサイド
紅潮のほお
ミニカも照れる

伊藤 純江



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!