

あけぼの通信

2月号

2019



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
 28日（木） //

○OA-WRAP 13:10~15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 7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。

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～22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

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～25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 今月はお休みです

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
 床掃き作業・床拭き作業
 テーブル拭き作業・整理作業
 ○豆まき～2日（土）13:00～
 詳細は後日お知らせします
 ○手話教室～12日（火）13:00～
 講師の先生のご指導のもと学びます

本人活動プログラム

○パソコン教室
 第1, 3, 4水曜日 13:05～
 前半は共通学習、後半は各自の課題
 に取り組みます。
 ＊今月の共通学習テーマは
 「エクセル」について（予定）
 ○一人暮らし学習会～16日（土）
 13:00～ 内容募集中です

健康増進プログラム

○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～18日（月）13:00～
 健康器具を用いて室内軽運動を行います
 ○バレーサークル ～今月はお休みです

余暇活動プログラム

○脳トレ～1日（金）10:00～
 頭の体操となるメニューに取り組みます
 ○俳句・絵手紙～4日（月）10:00～
 書道も行っています
 ○スイーツづくりの会～8日（金）10:00～
 詳細はチラシにて
 ○男子会～15日（金）午前中 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 家庭用カラオケ機器使用

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	スイーツづくりの会	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	パソコン教室	コーヒータイム	A-WRAP	コーヒータイム	ヘルスチェック	閉館日
11	12	13	14	15	16	17
閉館日 (建国記念の日)	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	男子会	ランチメイト	閉館日
	手話教室	コーヒータイム	ピアカウンセリング	コーヒータイム	一人暮らし学習会	
18	19	20	21	22	23	24
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
体力づくり	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム		センターカラオケ	
25	26	27	28			
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			
SST	パソコン教室	コーヒータイム	ピアカウンセリング			

インフルエンザの感染予防を！

●インフルエンザから身を守るために

1. 正しい手洗い
 - ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗い
 - ・ウイルスは石けんに弱いため、石けんをつけ手の甲、指先、爪の間、手首をしっかりと洗います
2. 普段の健康管理
 - ・十分な睡眠、バランスの良い食事を摂り、免疫力を高めます
3. 適度な湿度を保つ
 - ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御希望が低下します
 - ・適切な湿度（50～60%）を保ちましょう

●インフルエンザかな？と思ったら

1. 早めに医療機関へ
 - ・急に38度以上の発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状が出た場合は内科を受診する
2. 安静にし水分補給を
 - ・睡眠を十分にとり、高熱による脱水症状を予防するため、こまめに水分を補給します

ノロウイルスから身を守ろう！

●ノロウイルスとは

- ・例年12月中旬からピークとなる、感染性胃腸炎や食中毒を引き起こします。
- ・手指や食品などを介して人に感染し、嘔吐や下痢を引き起こします

●手洗いをしっかりと！

- ・調理前後、食事前、トイレの後は、石けんを十分に泡立てて、流水でしっかりと洗浄する
- ・すすぎは温水で十分行い、清潔なタオルで拭く

●もしもノロウイルスの症状が出たら

- ・嘔吐、下痢が酷い場合、内科を受診してください
- ・症状がなくなっても一週間程度は便からウイルスが排出されます
- ・回復後、集団の場へいつ戻って良いか、医師の指示に必ず従ってください



行事テーマ募集中です

今月実施予定の男子会、一人暮らし学習会では、取り組みたい内容などアイデア募集中です。例えば、男子会で「これを調理したい」、一人暮らし学習会で「こんなことを知りたい」、「こんなことを教えてみたい」（各行事では講師役も大歓迎です！）、などなど。利用者の皆さんの中で得意分野をお持ちの方、ぜひスキルを活かす機会として行事を活用していただければと思います。お気軽に職員までお声掛けください！

新任職員のご紹介

1月から支援センターに新しい職員（地域活動支援指導員）が仲間に加わりました。既にお会いした方も多いと思いますが、改めてご紹介いたします。

名前 ほそかわ まり 細川 麻理

趣味 読書、旅行

ひとこと

異動して間もないのですが、すでに楽しいことがいくつもありました。失敗は多いですが頑張りますので、皆さま、どうぞよろしくお願ひします。

文芸コーナー

青空の下の人々
楽し気に笑ってる
夢をかなえたいと
思っているかのように
そして夢と現実が
混ざって頭が
こんがらがったけど
それも世の常で
そしていつも世の中の
戦争を避けて
平和に生きたい

たら子

故郷 沖縄でファンに別れ

安室さん最後のライブ



蛭後好基 作

ああ あの童子
どごさ行くんだべえー
年の頃は十才位
自転車を追いかけて
天使のような顔をして
山の方へと向かって行く
これから冬だというのね
まだ雪はそんなに降っていない
軽い足取りでトントンと
歩いてる
歌にでも出来るような
涙を拭いて
抱きしめあえたら
そんな唄でも
ロずさみたくなるような
愛想のよい顔してる
止まってしまった
涙を拭いて
あの童子には
お似合いだ

建男

立春と
いう響きを
聞くだけで
心に春が
宿るのは何故

伊藤 純江

厳寒の
凍てつく風に
吹かれれば
些末な想い
虚しき事か

霧深き
樹海に入りて
時が経ち
闇が次第に経ちこめば
森も静かに眠りいる
鬱蒼とした木々の中
俗世の煩惱灰塵と化す
森羅万象映し出す
この幽静の森の中
我は永久に滅し
千変万化の闇と溶け合う

橋本

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！