

### 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・テーブル拭き・椅子・箸準備・盛り付け配膳等  
 \*調理担当：10時集合\*予約は10時30分まで  
 イーハトープあけぼの以外の参加者：11時集合  
 ○喫茶あけぼの～20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・売上計算等  
 ※会食で来所される方は13時までにはいらして下さい

#### 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  
 ○手話教室～10日（火）13:00～  
 ○お花見バスハイク（季節行事）  
 28日（土）水沢方面を予定  
 詳細は後日チラシをご確認ください

#### 健康増進プログラム

○ヘルスチェック～7日（土）13:00～  
 血圧測定など行い、健康状態の確認を行います。  
 ○バレーサークル～14日（土）13:00～  
 @若葉小学校体育館  
 ○体力作り～16日（月）13:00～  
 センター内にて軽運動を行います。  
 ○フライングディスク～27日（金）13:00～  
 @ぎんどう公園 ※雨天時、室内体力づくり



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

#### 就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

#### 生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～5日（木）13:10～  
 @福祉センター ミーティングルーム  
 参加者でテーマを決め取り組みます。

#### 余暇活動プログラム

○脳トレ～6日（金）10:00～  
 ○俳句・絵手紙～9日（月）10:00～  
 ○カラオケクレヨン～13日（金）  
 会費:500円 センター出発:10時45分  
 ○センターカラオケ～23日（月）13:00～  
 新規カラオケ機器を導入しました！

#### 本人活動プログラム

○パソコン教室  
 4、11、25日（水）13:10～  
 前半は共通の学習、後半は各自課題  
 ※今月の共通学習テーマは  
 「PCの基本について」（予定）  
 ○一人暮らし学習会～21日（土）13:00～  
 内容は後日お知らせします

### 相談支援事業所

#### 移動相談

大迫地区：12日（木）第2木曜日  
 東和地区：19日（木）第3木曜日  
 石鳥谷地区：26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。  
 12日（木）福祉センターミーティングルーム  
 26日（木） //  
 ○OA-WRAP 13:10～15:00  
 元気回復行動プランを作成します。  
 3日（火）福祉センターミーティングルーム  
 24日（火） //  
 メモ用紙、ペンをご用意ください。

月	火	水	木	金	土	日
						1 閉館日
2	3	4	5	6	7	8
コーヒータイム	ランチメイト A-WRAP	ちょボラ・掃除 パソコン教室	ランチメイト SST	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
9	10	11	12	13	14	15
俳句絵手紙 コーヒータイム	ランチメイト 手話教室	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	カラオケクレヨン コーヒータイム	ランチメイト バレーサークル	閉館日
16	17	18	19	20	21	22
コーヒータイム 体力づくり	ランチメイト コーヒータイム	ちょボラ・掃除 コーヒータイム	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 一人暮らし学習会	閉館日
23	24	25	26	27	28	29
コーヒータイム センターカラオケ	ランチメイト A-WRAP	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	フライングディスク コーヒータイム	お花見 バスハイク (水沢)	閉館日 (昭和の日)
30	活動時間 午前 10:00～12:00までの間 午後 13:00～15:00までの間 ※ 状況により変更有り					
閉館日 (振替休日)						

## SSTのご案内 (社会生活技能訓練)

支援センター本人活動プログラム、SST（ソーシャルスキルトレーニング：社会生活技能訓練）では、自分の気持ちや相手に対する要求などを、もっとうまく伝えられるように、また実生活で悩んだこと、困難を感じたことを、実際に演じながら（ロールプレイと言います）練習しています。

そして、実際に生活の場で実践してみます。日常生活の様々なことを目標にすることができます。人と関わっていくことが苦手な方が、ソーシャルスキルを学ぶことで対人関係を円滑にし、日常生活をより楽しくするためのトレーニングです。興味のある方、ぜひご参加ください。

今月は5日(木) 13:10～ 福祉センターミーティングルームにて行います。

### 良いコミュニケーション（SST資料より）

1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身をのり出して表現する
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情で
6. 話の内容が適切



## 手話教室の開催日について

手話教室は4月から月1回、火曜日の時間帯へ変更となります。ランチメイト後に実施することで、より多くの方に参加していただける時間帯に設定してみました。興味のある方、4月から新しい何かにチャレンジしてみたい方、ぜひ参加してみてください。

日にち：4月10日（火）

時間：13:00～

会場：支援センター食堂



このような雰囲気で行っています。  
終了後はお菓子で囲っています。

## みなさんの「声」聴かせてください

支援センターあけぼのでは皆さんの声を募集しています。活動行事で取り組みたい内容や、ランチメイトで食べたいメニューについて、その他、支援センターへのご要望などがあれば遠慮なく職員、または事務所前の「みんなの声」ボックスへ投函してください。皆さんの貴重なご意見を反映し、より多くの皆さんが利用しやすい・過ごしたいセンターを目指していきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。

## お花見バスハイク 開催のお知らせ

毎年恒例のお花見バスハイクですが、今年は水沢方面を予定しています。具体的な内容は後日チラシにてお知らせしますので、もう少しお待ちください。

チラシ発行後は事務所前の掲示板でのご確認、または電話でお問い合わせください。

日にち 4月28日（土）

行き先 水沢方面（予定）



### つぶやき

「つづける」

私は子供のころから、絵が苦手でした。しかし、ここで絵手紙に出会ってから、絵が好きになり、自分でも絵を描くようになりました。

今は作業所で、名刺や来年のカレンダーのイラストを描いています。

目標は、デザイナーになることです。

一歩目標に近づいたように思います。

今まで絵を続けてきて良かったと思います。

絵の世界を教えていただいたことに感謝しています。教えてくれてありがとうございます。

ゆめはなび

## 文芸コーナー

カラオケで  
披露をしたい  
歌があり  
繰り返し聞く  
朝も夕も

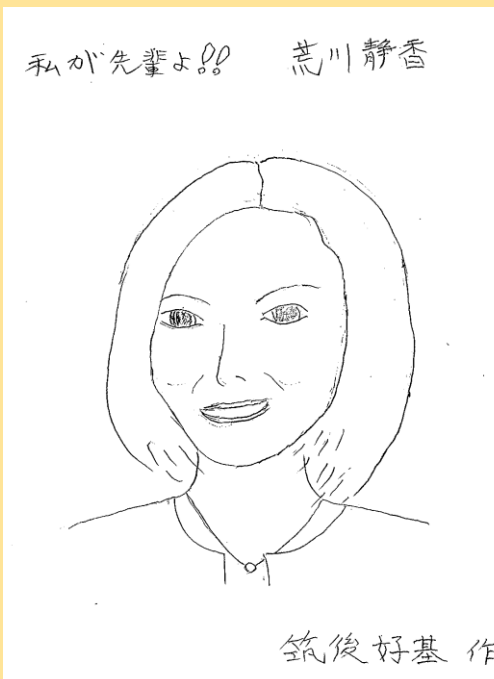
伊藤純江

のど自慢  
チャンピオン大会  
恐ろしく上手い  
専門家  
顔負けだ

建男

春色に  
空が明るく  
見えるころ  
たらこ

もうもうと  
暖かくなる  
初春が  
カナモン



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！