

# あけぼの通信

5月号 | 2018



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：10日（木）第2木曜日  
 東和地区：17日（木）第3木曜日  
 石鳥谷地区：24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 13:10~14:50  
 気軽に話をしあう、聞きあう時間です。  
 10日（木）福祉センターミーティングルーム  
 24日（木） //

OA-WRAP 13:10~14:50  
 元気回復行動プランを作成します。  
 1日（火）福祉センターミーティングルーム  
 22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  
 イーハートブあけぼの以外の参加者：11時集合  
 ○喫茶あけぼの～18日（金）参加費200円  
 ＊スタッフ参加者は、前日までにお申込み下さい  
 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）～31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・ 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の清掃作業  
 ○手話教室 8日（火）13:00～  
 講師の先生よりご指導いただきます

### 本人活動プログラム

○パソコン教室  
 2、9、23、30日（水）13:00～  
 前半は共通の学習を、  
 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  
 「インターネットについて」（予定）

### 健康増進プログラム

○ヘルスチェック～12日（土）13:00～  
 血圧測定など行い、健康状態の確認を行います。  
 ○体カづくり～14日（月）13:00～  
 健康器具を用いて室内運動を行います。  
 ○バレーサークル～19日（土）13:00～  
 @花南振興センター  
 ○フライングディスク～21日（月）10:00～  
 ぎんどう公園にて実施。雨天時は室内運動予定。

### 余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～7日（月）10:00～  
 ○コーヒー&PC～8日、22日（火）13:00～  
 コーヒー・お茶を楽しみながらパソコン操作。  
 ○カラオケクレヨン～11日（金）  
 参加費：500円 飲み食べ放題付（1時間）  
 支援センター出発 10:45、現地集合 11:00  
 ○脳トレ～25日（金）10:00～  
 頭の体操になるメニューに取り組みます  
 ○センターカラオケ～26日（土）13:00～  
 家庭用カラオケ機器を使用し実施します  
 ○男子会～28日（月）AM 詳細はチラシにて

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ランチメイト A-WRAP	ちょボラ・掃除 パソコン教室	閉館日 (憲法記念日)	閉館日 (みどりの日)	閉館日 (こどもの日)	閉館日
7	8	9	10	11	12	13
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 ヘルスチェック	閉館日
14	15	16	17	18	19	20
コーヒータイム 体カづくり	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 バレーサークル	閉館日
21	22	23	24	25	26	27
フライングディスク 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 ピアカウンセリング	脳トレ コーヒータイム	ランチメイト センターカラオケ	閉館日
28	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		
男子会 コーヒータイム	ランチメイト コーヒータイム	ちょボラ・掃除 パソコン教室	ランチメイト SST			

# バレーサークル メンバー大募集！

今年度も支援センターあけぼの活動行事：健康増進プログラム：バレーサークルが始動しました。昨年度と同様に、**基本的に毎月第1・3土曜日の午後**に実施しています。

日頃の運動不足を解消したい方、スポーツを通じて他の利用者さんとのコミュニケーションを図りたい方、ぜひご参加ください。

※競技種目はソフトバレーボールです。やわらかいボールを使用しますので、初めての方も安心して参加できます。

★継続しての参加を希望される方には、

**スポーツ保険への加入**をお願いしています。詳細は職員までお問い合わせください。



## 避難訓練を実施しました

去る3月23日（金）14時～、イーハトーブあけぼのと合同で今年度2回目となる避難訓練を実施しました。2事業所併せて22名の参加となりました。震度4以上の地震を想定しての避難訓練でしたが、皆さん落ち着いて迅速に避難することができました。

東日本大震災から7年が、熊本地震から2年が経過しましたが、日本は地震が頻繁に発生する国であることに変わりはありません。近い将来起こりうるだろうとされている南海トラフ地震など、今後も大きな災害が発生することが予測されます。

過去の震災・訓練を教訓に、災害時の持ち出し用品、自宅最寄りの指定避難所の確認を行い、いざという時に適切な行動を取れるような対策を心がけてください。日ごろの備えが非常時に私たちを助けてくれます。



揺れが収まるまで待機中



落ち着いて避難しました。

## 土曜日のランチメイト会食時間について

活動行事キッチンプログラム：ランチメイトでは多くの利用者さんに参加・ご協力をいただき実施しております。ありがとうございます。開催曜日は火曜、木曜、土曜の週3日です（季節行事等によりお休みのときもあります）。

これまでは土曜日のみ11時30分前後の会食開始時間としておりましたが、**5月から土曜日も平日と同じ12時前後の会食開始時間へ統一したい**と思います。余裕を持って会食の準備を行うことで、皆さんの満足度の向上へつなげたく、今回の時間変更の運びとなりました。ご協力よろしくお願いいたします。

## 新任職員のご紹介

既にご存知の方も多いと思いますが、今年度から支援センターに新しい職員が加わりました。

相談支援事業所あけぼの相談員として、**藤原弓子さん**が配属となりました。主に皆さんの相談業務にあたるとは思いますが、日々の活動行事でも交流する機会があると思います。よろしくお願いいたします。

氏名	藤原 弓子
趣味	ドライブ、カラオケ
好きなこと	食えること、寝ること、テレビ鑑賞
ひとこと	早く皆さんの名前を覚えてお話ししたいと思っています。よろしくお願いいたします。

## 文芸コーナー

人の世に  
混みいでてなお  
美しき  
路地を抜けゆく  
黒揚羽蝶

伊藤 純江

川流る  
そのとなりには  
花の集落  
そして一つ  
ちょうちよが  
飛び交う  
そのけしきには  
日が当たる場所がある  
そして川面には  
いろいろな水中動物がいる

たらこ

建男

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！

岩沢りまくガンバッタ!!  
(スノーボード) 次は金

