

あけぼの通信

8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
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～24日（金）参加費200円
※予約の方を優先とさせていただきます。
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・給仕担当など）

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

健康増進プログラム

○ヘルスチェック～4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。
○バレーサークル～18日（土）13:00～
@若葉小学校体育館
○体カづくり～20日（月）13:00～
健康器具を用いて室内運動を行います。

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

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～27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。

本人活動プログラム

○パソコン教室
1、8、29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
「エクセルについて」（予定）

余暇活動プログラム

○女子会～3日（月）PM 詳細はチラシにて
○俳句・絵手紙～6日（月）10:00～
○カラオケクレヨン～10日（金）
参加費：400円 ドリンク付、
300円 ドリンクなし
支援センター出発 10:45、現地集合 11:00
○脳トレ～17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～31日（金）13:00～
家庭用カラオケ機器を使用し実施します

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：9日（木）第2木曜日
東和地区：17日（金）第3金曜日
石鳥谷地区：23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。
9日（木）福祉センターミーティングルーム
30日（木） //
OA-WRAP 13:10～14:50
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
21日（火） //
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
		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
		パソコン教室	コーヒータイム	女子会	ヘルスチェック	
6	7	8	9	10	11	12
俳句・絵手紙	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	閉館日 (山の日)	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	コーヒータイム		
13	14	15	16	17	18	19
コーヒータイム	コーヒータイム	コーヒータイム	コーヒータイム	脳トレ	ランチメイト	閉館日
				コーヒータイム	バレーサークル	
20	21	22	23	24	25	26
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
体カづくり	A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム		ゲーム大会	
27	28	29	30	31		
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	コーヒータイム		
SST	コーヒータイム	パソコン教室	ピアカウンセリング	センターカラオケ		

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あり

お盆期間中の 活動支援センタープログラム についてのお知らせ

お盆期間中も、8時30分～17時15分まで開所していますが、職員体制の関係により、**コーヒータイム**を中心としたプログラムに変更となります。そのため、**14日(火)、16日(木)のランチメイトはお休み**となります。ご了承ください。



真夏です。熱中症に気をつけましょう！

○熱中症の症状

以下の症状が生じた際は、熱中症にかかっている可能性が高いとされています。

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかき方がおかしい
- ・体温が高い
- ・皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない
- ・水分補給ができない



○心がけるべき対策は？

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
- ・室温 28 度を超えないようにエアコンや扇風機を使いましょう。
- ・喉が渇かなくてもこまめな水分補給を。
- ・外出時は締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も。
- ・無理をせずに適度な休憩を取りましょう。
- ・日頃から栄養バランスの取れた食事と体力づくりを！

最近の支援センターの様子です

暑い毎日が続いておりますが、活動支援センターでは様々なプログラムをご用意し、利用者の皆さんに参加していただいています。文字だけでは伝わらない、最近の行事の様子を写真でご紹介します。思わず「いいね！」したくなる写真です。



ネイルで女子カアッ！



女子会ではおやつと
ガールズトーク



男の焼きそば作りました



手の体操にもなる手話教室



就労学習会@ハローワーク



一人暮らし学習会での節約メニュー調理

文芸コーナー

夏休み
駅のベンチに
腰おろす
二つの空蝉
風と吹かれぬ

伊藤 純江

煙草を飲み
カウンター越しに
ボトルを見てた
飲みたくもならない
昔の事だった様子

梅木建男

明けても くれても
夏の日の
心がいつも
がやがやと
話している
我 明日に
陽が昇って
又夜が
そして いつでも
花のように
空をながめている

たらこ

夏野菜は
おいしい食べ物
お楽しみに
カナモン

つぶやき

震災時は、自分はダメ人間とばかりで、何にも見えなくて、真っ暗でした。でも、最近、そんな飛べない弱者である自分だから飛べる、それが強みと感ずるようになりました。ネガティブだらけな自分でもそれが私なんだからという事も分かっていました。もちろん、調子悪い時や、落ち込んだ時は、飛べない弱者の私は、もう弱いままで、飛べないだとか、考えられない一方です。気持ちの中では、あせりや不安、恐怖でほとんどそればかり、でももう、私は大丈夫、強くなったんだと自信が付いて来ました。悩んだ時、落ち込んだ時は、さすがに自信喪失しますけど…。

by カルコ

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！