

キッチンプログラム

○ランチメイト～火・木・土曜日開催
 参加費100円・米一合
 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
 イーハトープあけぼの以外の参加者：11時集合
 ○喫茶あけぼの～19日（金）参加費200円
 ＊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

○赤い羽根街頭募金協力～5日（金）
 10:00～ @コープアウル
 ○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
 ○手話教室～9日（火）13:00～
 @支援センター食堂

健康増進プログラム

○ヘルスチェック～13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～
 6日（土）13:10～@若小体育館
 20日（土）13:10～@花南振興センター
 ○体力作り～15日（月）13:00～@センター訓練室
 ステッパー、骨盤運動、体操など行います

就労支援プログラム

○就労学習会 詳細はチラシにて

社会交流プログラム

○石鳥谷交流会～3日（水）
 詳細はチラシにてお知らせします
 ○スポレク交流会～24日（水）
 詳細は裏面をご確認ください
 ○精神保健福祉大会～26日（金）
 8:30～バス出発、19:00頃到着
 詳細は裏面をご確認ください。

本人活動プログラム

○パソコン教室
 3,10,24,31日（水）13:00～
 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
 「PCの基礎について」（予定）

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙～1日（月）10:00～
 俳句・絵手紙作成、書道など行います
 ○カラオケクレヨン～12日（金）11:00～
 現地集合・解散 会費400円
 ○センターカラオケ～27日（金）10:00～
 カラオケマシーンを使用します
 ○脳トレ～29日（月）10:00～
 脳の体操になる問題などに取り組みます

生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～22日（月）13:10～
 @福祉センターミーティングルーム
 対人コミュニケーションの練習を行います。



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
 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：11日（木）第2木曜日
 東和地区：18日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：25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。
 11日（木）福祉センターミーティングルーム
 25日（木） //
 ○OA-WRAP 13:10～15:00
 元気回復行動プランを作成します。
 2日（火）福祉センターミーティングルーム
 16日（火） //
 30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	6	7
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	赤い羽根 街頭募金協力	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室	コーヒータイム	コーヒータイム	バレーサークル	
8	9	10	11	12	13	14
閉館日 (体育の日)	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	閉館日
	手話教室	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 家族座談会	
15	16	17	18	19	20	21
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		ランチメイト	閉館日
体力づくり	A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム	喫茶 あけぼの	バレーサークル	
22	23	24	25	26	27	28
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除 スポレク交流会	ランチメイト	精神保健 福祉大会@久慈	ランチメイト	閉館日
SST	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	センターカラオケ	
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			
脳トレ	ランチメイト	ちょボラ・掃除				
コーヒータイム	A-WRAP	パソコン教室				

楽しみました！食事会

(花巻まつり特産品フェア)

毎年、花巻まつりと同時開催されている特産品フェアですが、今年もセンター活動行事「食事会」として楽しむことができました。参加者の皆さんには、今回は現地集合していただきました。

会場の市民体育館内では花巻市内の産業の紹介や、特産品の販売・実演が行われていました。試食を行えるブースも充実しており、試食だけでおなかがいっぱいになった方もいたのではないのでしょうか。

そして外の会場では、こちら県内各地の美味しい食べ物を扱う屋台が大集合。恒例の釜石ラーメンやお団子、白金豚など皆さんで楽しみました。中には食べ過ぎた方もいらっしゃったようです。お昼にはお餅も配られ大満足な食事会でした。参加者の皆さん、お疲れさまでした。



平成 30 年度花巻市障がい者 スポーツレクリエーション交流会の お知らせ

レクリエーションを通じての交流を目的に、今年もスポレク交流会が開催されます。皆さんで楽しみ、笑顔になれる時間です。

日時：平成 30 年 10 月 24 日 (水) ※締切 10 月 4 日 (木)

午前 9 時 30 分から正午まで (9 時受付開始)

会場：花巻市総合体育館アネックス (第 3 アリーナ)

(花巻市松園町 50 番地)

内容：卓球バレー

ポッチャ

体操教室

その他：各自、飲み物・内履き・タオル等をご準備ください



★卓球バレーとは

卓球台の上で、音の鳴るボールを転がして打ち合うスポーツです。ルールはバレーボールに似ています。

★ポッチャとは

目標となる白いボールに、赤・青それぞれ 6 球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。パラリンピックの正式種目です。

第 44 回精神保健福祉大会のご案内

今年度は、久慈のアンバーホールで開催されます。遠方での開催のため集合時間も早く、帰りも遅い戻りになりますが、興味のある方はぜひご参加ください。

開催テーマ：

「被災地からの発信

～新たな地域精神保健医療の方向性を考える～

基調講演「次世代の地域精神医療に向けて」

～ひとりひとりのこころの健康づくりの取り組みへ～

講師：岩手医科大学医学部神経精神科学講座
教授 大塚 耕太郎 先生

公演「笑って！学んで！認知症を理解しよう」

～認知症の症状とその対応～

” 姑 VS 嫁 絶対おまえが盗ったんだ！！ “

十和田市立病院 じゅんちゃん一座 による寸劇

日時：平成 30 年 10 月 26 日 (金) 8 : 30 ~ 19 : 00 頃

会場：久慈市文化会館 (アンバーホール)

移動：花巻市のバス

文化会館駐車場 8 時 30 分発 到着 19 時ころ

申込締切：10 月 4 日 (木) まで

※支援センターあけぼので取りまとめを行います。会場が遠方のため、移動に片道 3 時間程度かかります。途中、岩手山のサービスエリアでトイレ休憩を取る予定です。昼食は各自ご準備してください。



文芸コーナー

秋が来た

ぶどうを食べる時期だけど
ダイエットしてるから
いっぱい食べられない
そして食欲はあるけれど
たくさんは摂取しない
そうしないと本当に太ってしまう
そういう習慣をつけないと
どんどん太る
だからこれからでも遅くない
ダイエットにいそむか
その考えは前からあったけど
なかなか実行できず
そしていつかそれを実行しよう

たらこ

池江日本勢最多6冠
おめでとう



アジア大会の競泳女子50メートル自由形

優勝
おめでとう!!
致俊好基 作

お母さんへ
誕生日にちらし寿司や
グラタンを作ってくれて
ありがとう。
嬉しかったよ。
今、絵の世界で
がんばっているよ。
安心して見守ってね。

夢花火

露天風呂
友と一緒に
いやされて
紅葉眺めて
未来を語る

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！