



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  
 31日（木） //

○OA-WRAP 13:10~14:50  
 元気回復行動プランを作成します。  
 24日（木）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。

#### 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  
 ～今月は新年会実施のためお休みです。

#### 生活技能プログラム

OSST（生活技能訓練）～28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  
 ○新年会～19日（土）11:00～  
 餅つき、会食など 詳細は裏面に

#### 本人活動プログラム

○パソコン教室  
 15、22、29日（火）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  
 「ワードについて」（予定）

#### 健康増進プログラム

○体カづくり～11日（金）10:00～  
 21日（月）13:00～  
 健康器具を用いて室内運動を行います  
 ○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。  
 ○バレーサークル～今月はお休みです

#### 余暇活動プログラム

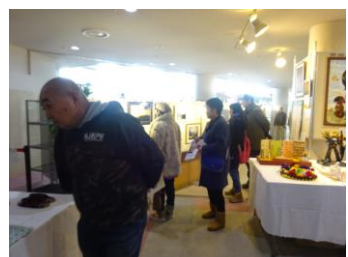
○初詣～4日（木）出発 10:00～  
 センター南の馳幣稲荷神社へお参りに向かいます  
 ○俳句・絵手紙～7日（月）10:00～  
 ○脳トレ～18日（金）10:00～  
 脳の体操になる問題などに取り組みます  
 ○センターカラオケ～25日（金）13:00～  
 家庭用カラオケ機器を使用し実施します

| 月             | 火                | 水                  | 木                 | 金   | 土       | 日   |
|---------------|------------------|--------------------|-------------------|---|---------|-----|
|               | 1                | 2                  | 3                 | 4   | 5       | 6   |
|               | 閉館日<br>(元旦)      | 閉館日                | 閉館日               | 初詣<br>コーヒータイム   | コーヒータイム | 閉館日 |
| 7             | 8                | 9                  | 10                | 11  | 12      | 13  |
| 俳句・絵手紙        | ランチメイト           | ちょボラ・掃除            | ランチメイト            | 体カづくり   | ランチメイト  | 閉館日 |
| コーヒータイム       | 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   | ヘルスチェック |     |
| 14            | 15               | 16                 | 17                | 18  | 19      | 20  |
| 閉館日<br>(成人の日) | ランチメイト<br>パソコン教室 | ちょボラ・掃除<br>コーヒータイム | ランチメイト<br>コーヒータイム | 脳トレ<br>コーヒータイム  | 新年会     | 閉館日 |
| 21            | 22               | 23                 | 24                | 25  | 26      | 27  |
| 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   | ランチメイト  | 閉館日 |
| 体カづくり         | パソコン教室           | コーヒータイム            | A-WRAP            | センター<br>カラオケ  | ゲームの会   |     |
| 28            | 29               | 30                 | 31                | 活動プログラムの時間<br>午前の活動 10:00～12:00<br>午後の活動 13:00～15:00<br>＊状況により変更する場合があります |         |     |
| 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         |   |         |     |

## 芸術祭見学バスハイク報告

12月1日(土)、盛岡のふれあいランド岩手にて開催された、第26回岩手県障がい者文化芸術祭の鑑賞に行ってきました。当センターからも多くの方が出展されており、今回は17名の利用者さんの作品が展示されていました。中には受賞された方もおられ、皆さんの芸術レベルの高さを実感しました。他、同会場ではふれあい音楽祭も行われており、視覚支援学校の生徒さんによる迫力のあるバンド演奏や、車いすダンスなどを鑑賞しました。

鑑賞後は市内の食堂(ゴバンチタニタカフェ)にて昼食。野菜がたっぷりのメニューで栄養満点でした。帰路ではオガール紫波にて産直での買物、週末マルシェ等楽しみ、盛りだくさんの一日でした!



芸術作品を堪能しました



美味しいご飯でした

## あけぼの大忘年会 報告

12月15日(土)、支援センターあけぼの大忘年会が開催されました。参加総数40名! 普段の行事にはなかなか参加できない方にも参加していただき、会場のホテル花城は参加者の皆さんでとても楽しく、賑やかな空気が流れていました。

今回も進行を利用者の皆さんにも協力していただきました。昨年に引き続き慣れた口調で進行してくれた方、緊張しながらも自分の言葉で一息懸命に伝えてくれた方、お陰様でスムーズに忘年会は進行しました。

恒例のテーブル対抗クイズは2018年に話題になったことや、あけぼに関する内容など、グループで知恵を出し合って答えを出してくれました。会食メニューは、安定のボリュームたっぷりの洋風プレートでお腹も大満足でした。

くじ引きで引き当てた豪華景品、皆さんは満足されたでしょうか? 今回は保存食やネックウォーマーなど年末年始のお役立ちアイテムをご用意しました。メインイベントのカラオケ大会では皆さんの持ち歌の披露、ダンス、利用者さん・ボランティアさんによるオカリナ演奏など、今回も大盛り上がりでした。



## 活動行事の曜日変更について

毎月定期的実施している活動行事の開催曜日が変更になるプログラムについてお知らせします。

- A-WRAP: 火曜日→木曜日
- パソコン教室: 水曜日→火曜日

定期的に参加していただいている利用者の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたします。なにとぞご理解のほどよろしくお願いいたします。



## 支援センター新年会のお知らせ

新しい年を迎え、支援センター恒例行事の新年会を下記のとおり開催します。今回も皆さんと一緒に餅つき、書初めなどで楽しいひと時を過ごしたいと思います。ぜひご参加ください!

日時: 平成31年1月19日(土)

11時ころ 餅つき

12時~ 会食

13時~ 書初め など

会場: イーハトープあけぼの食堂

参加費: 500円

締切: 1月16日(水)



## 文芸コーナー

停留所  
手袋をして  
歩くひと

たらこ

壮大な  
理想を追って過ごした  
嘗ての雄姿は今は無く  
ただ枯れ果てた  
虚無の荒野が広がるばかり  
彼方に見えるは救いの光か  
或いは我を欺く蜃気楼か  
所詮我に救いなど無し  
ならば虚無の荒野を進もう  
この身が崩れ果て  
その屍が荒野の藻屑と化すまで

匿名

新春の  
夢を見てたら  
博打打ち  
ポポブラジルと  
裕次郎さん

建男

正月の  
ごちそうや餅  
有り難く  
食べ残すまい  
二十日正月

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!

## 年末年始閉館日のお知らせ

12月29日(土)~1月3日(木)

上記の期間は支援センターの閉館日となります。

2018年も当センターをご利用いただきありがとうございました。体調には気を付けて年末年始をお過ごしください。年明けは1月4日(金)から開所しております。2019年も当センターをよろしくお願いいたします。