

# あけぼの通信

9月号

2022

## 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  
※参加予約は10時30分までをお願いします。  
新型コロナウイルス感染拡大予防のため、  
当面の間、調理・配膳は職員で行います。

### 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～26日(月)13:00～  
手話サークルメンバーと学びます。

### 健康増進プログラム

- バレーサークル  
2日(金)@花南地区社会体育館 13:00集合  
17日(土)@若葉小学校体育館 //
- ソフトバレーを通じ、健康・仲間づくりを行います。
- ヘルスチェック 3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。
- ドコデモピンポン 12日(月)10:00～  
食堂内でテーブル卓球を行います。運動靴持参

### 生活技能プログラム

- SST(生活技能訓練)29日(木)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します。

### 本人活動プログラム

- 暮らしの知恵袋(仮)  
13日(火)、30日(金)13:00～、  
詳細は裏面で確認をお願いします。
- パソコン教室  
6、20、27日(火)  
前半 13:00～定員4名  
後半 14:00～定員4名  
※今月の共通学習テーマはフリーです。  
個別課題にも対応しています。

### 余暇活動プログラム

- 俳句・絵手紙 5日(月)10:00～  
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 脳トレ 9日(金)10:00～  
クイズや塗り絵など行います
- 習字 16日(金)10:00～  
墨の香りに癒されながら何か書いてみませんか。
- 花巻まつり(特産品フェア)10日(土)  
詳細は裏面にて

### 就労支援プログラム

- 就労学習会  
今月はお休みとなります。

月	火	水	木	金	土	日
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			1	2	3	4
			ランチメイト	コーヒータイム	ランチメイト	閉館日
			ピアカウンセリング	バレーサークル @花南地区社会体育館	ヘルスチェック	
5	6	7	8	9	10	11
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	脳トレ	花巻まつり (特産品フェア)	閉館日
コーヒータイム	パソコン教室	コーヒータイム	A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム	
12	13	14	15	16	17	18
ドコデモ ピンポン	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	習字	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	暮らしの知恵袋(仮)	コーヒータイム	ピアカウンセリング	コーヒータイム	バレーサークル @若葉小学校体育館	
19	20	21	22	23	24	25
閉館日 (敬老の日)	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	閉館日 (秋分の日)	ランチメイト	閉館日
	パソコン教室	コーヒータイム	A-WRAP		コーヒータイム	
26	27	28	29	30		
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		
手話教室	パソコン教室	コーヒータイム	SST	暮らしの知恵袋(仮)		

## 相談支援事業所

### 移動相談

- 大迫地区: 7日(水)第1水曜日
- 東和地区: 15日(木)第3木曜日
- 石鳥谷地区: 22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。  
1日(木)福祉センターミーティングルーム  
15日(木) //
- A-WRAP(あけぼのWRAP) 13:10～14:50  
元気回復行動プランを作成します。  
8日(木)福祉センターミーティングルーム  
22日(木) //  
メモ用紙、ペンをご用意ください。  
※会場と時間の確認をお願いします。

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  
HP: <https://hanamaki-syakyu.or.jp/pages/39/>



## 花巻まつり(特産品フェア)

花巻まつりの特産品フェアの見学と買い物を予定しております。

日時:9月10日(土)

現地集合・現地解散:集合10:00 解散12:00頃

集合場所:市役所新館横の体育館の玄関付近

持ち物:買い物のお金

※今年度の特産品フェアはテイクアウトのみになり会場内の飲食は禁止。飲食休憩コーナーの設営もないそうです。

新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、センター内でのランチメイトに変更になる場合もありますのでご了承ください。



## 9月暮らしの知恵袋(仮)

集まったみなさんで色々な話をする時間です。(一人暮らし学習会から名称を仮で変えています。)

話したいテーマややってみたい事など、みなさんから出してもらった内容、学習的にセンターからみなさんにお知らせしたい内容など取り組んで行ければと思っています。

9月の内容は検討中ですので、ご希望あれば教えてください。(例えば…思い出の味、青春の思い出、秋におすすめの本や映画・音楽などなど)

詳細はチラシにてお知らせします!

日時:9月13日(火)13:00~14:45

9月30日(金)13:00~14:45



## 七夕食事会実施報告

7月16日(土)、21日(木)に七夕食事会を実施しました。今回は、豆蔵おしきりさんの野菜の彩り鮮やかな美味しいお弁当をお願いしました。ご飯には青豆が入っていたりとお野菜がいっぱい!味だけでなく量も大満足な内容でした。

センターからは、クロワッサンをワッフルメーカーで挟んだクロワッフルにアイスやあんこ、ホイップなどをトッピングしたデザートプレートを付けました。

食堂には七夕飾りと皆さんの願い事を書いてもらった短冊が貼りだされていますが、社会情勢も影響しているのか…「健康」「世界の平和」「〇〇に行きたい」などの内容が多いように感じられました。

みんなが安心して過ごせる社会になる事を願っています。



## 文芸コーナー

アボカドを切ってくるりと種をとる  
北半球  
南半球

伊藤純江

もう少し良い句が出来て晴れ晴れと皆に披露をしてあげれば

裕次郎

詰め将棋  
頭くもの巣  
九月の風  
正男

筑後

夏の日のサイクリングに癒される

M  
逆になる母の哲学

詰り

頭くもの巣

正男

筑後



今月の似顔絵コーナー

## 今月の活動行事 (俳句・習字) より 一部紹介♪

コロナにて  
花火大会  
音だけで  
ゆめはなび



清冷な  
森の馥郁(ふくいく)漂いて  
玲瓏(れいろう)な  
沢は静かに流れたり  
穢(けが)れたる  
我が身ここにて清めんと  
凜然(りんぜん)と  
心新たに臨みたり  
玄奥(げんおう)な  
悟りの境地遠かりて  
せめてもの  
実存胸に決意せん  
自然の美  
魂染める心地にて  
無常なる  
命の刹那感じたり  
遥かに散らす遠逝(えんせい)は  
山紫水明懐(いだ)きたし

橋本

●文芸コーナーでは皆さんの作品を随時募集しています。俳句に限らず、様々な形の作品 お待ちしています!