

あけぼの通信

10月号 | 2022



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/>

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：13日（木）第2木曜日
 東和地区：20日（木）第3木曜日
 石鳥谷地区：27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。
 6日（木）福祉センター会議室
 20日（木）福祉センターミーティングルーム
- 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。
 13日（木）支援センターあけぼの相談室
 27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。
 ※会場と時間の確認をお願いします。

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分までにお願いします。
 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。

生活技能プログラム

- SST（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
 対人コミュニケーションの練習をします。

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。

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～24日（月）13:00~
 手話サークルメンバーと学びます。

本人活動プログラム

- パソコン教室
 4、11、18、25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。

健康増進プログラム

- バレーサークル
 1日・15日（土）若葉小学校体育館 13:00 集合
 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 8日（土）13:00~
 血圧測定など行い、健康状態の確認を行います。
- ドコデモピンポン 14日（金）10:00~
 食堂内でテーブル卓球を行います。運動靴持参

余暇活動プログラム

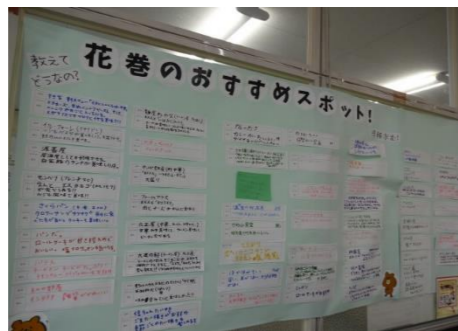
- 俳句・絵手紙 3日（月）10:00~
 俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 脳トレ 7日（金）10:00~
 クイズや塗り絵など行います
- 手づくりの会 17日（月）・28日（金）
 10:00~ 詳細は裏面に
- 習字 21日（金）10:00~
 墨の香りに癒されながら何か書いてみませんか。

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					1 ランチメイト	2 閉館日
*状況により変更する場合があります					バラエティーサークル @若葉小学校体育館	閉館日
3 俳句絵手紙 コーヒータイム	4 ランチメイト パソコン教室	5 ちょボラ・掃除 コーヒータイム	6 ランチメイト ピアカウンセリング	7 脳トレ コーヒータイム	8 ランチメイト ヘルスチェック	9 閉館日
10	11	12	13	14	15	16
閉館日 (スポーツの日)	ランチメイト パソコン教室	ちょボラ・掃除 コーヒータイム	ランチメイト A-WRAP	ドコデモピンポン コーヒータイム	ランチメイト バラエティーサークル @若葉小学校体育館	閉館日
17 手づくりの会 コーヒータイム	ランチメイト パソコン教室	ちょボラ・掃除 コーヒータイム	ランチメイト ピアカウンセリング	21 習字 コーヒータイム	22 ランチメイト コーヒータイム	23 閉館日
24 コーヒータイム 手話教室	ランチメイト パソコン教室	ちょボラ・掃除 コーヒータイム	ランチメイト A-WRAP	28 手づくりの会 コーヒータイム	29 ランチメイト コーヒータイム	30 閉館日
31 コーヒータイム SST						

花巻のおすすめスポット

センターの食堂の掲示では今「花巻のおすすめスポット」をテーマに皆さんに記入して貼って貰っています。沢山集まったので、一部紹介します。

- ・はいから屋(スープオムライス) ・モンパリ(なんと、エスカルゴが食べられる)
- ・すき家(新メニューマヨにんにくファイヤー牛丼) ・マルカン大食堂(ソフト)
- ・しんちゃんたい焼き(ごまたい焼き) ・カレーだJ(ダイヤモンドヘッドカレー)
- ・さかえ屋(満州ニララーメン) ・一品香(酢豚定食、サンマー麺)
- ・日和佐(冷麺) ・パンだ。(ロールケーキ)
- ・私の部屋(雑貨がかわいい)
- ・けんじ童話村(自然がいっぱい)
- ・花巻温泉バラ園

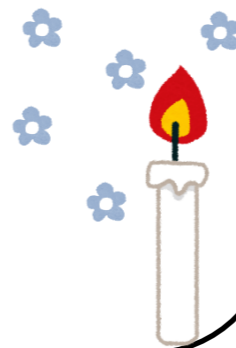


等々、是非直接見に来て書いてくださいね。コメントが面白いですよ。

10月手づくりの会アロマキャンドルを作ろう

今月の手づくりの会は、アロマキャンドル作りを行います。ろうそくを溶かして作るので安全面も考え2回に分けて行います。10月17日(月)か、28日(金)のどちらか一方への参加をお願い致します。詳細はチラシでお伝えします♪

日時:①10月17日(月)10:00~
②10月28日(金)10:00~
参加費:300円
申込締切:①13日(木)、②24日(月)



第48回岩手県精神保健福祉大会(二戸会場)

新型コロナウイルス感染拡大の為、書面決議となりましたのでお知らせします。

8月手づくりの会実施報告

8月26日(金)に手づくりの会で「アロマの発泡バスソルトを作ろう」を実施しました。

今回もアロマを学んでいる蟻川さんに協力してもらい、皆さん好みの香りを選んでいました。3月には固まらず大変だったバスソルト(バスボム)が今回は綺麗に固まりリベンジを果たす事も出来ました♪

前回のアロマウォーターが無くなったとアロマウォーターの補充をする方もいらっしゃいました。必要な方はコーヒータム等であれば対応できますのでお声掛け下さい。容器持ち込みは50円、容器付きは150円です。

心地の良いアロマ企画は次回10月にアロマキャンドル作りです。



文芸コーナー

ハイキング
そよぐすすきの
穂をながめ
秋風詰まった
リュックサック
伊藤純江

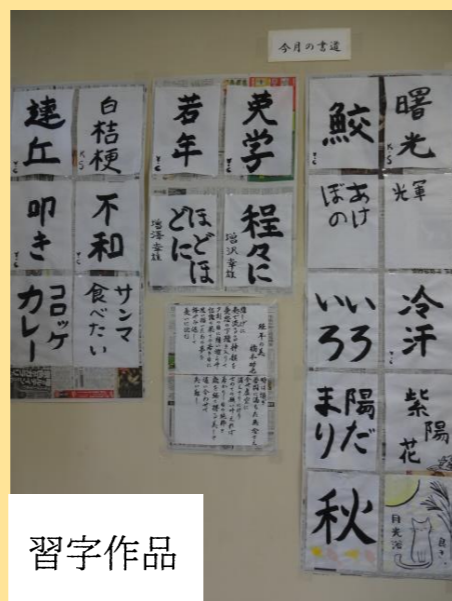
霧雨や
王手飛車に
まったなし
親子
互いを杖に
花野道
N

心旅
正平さんが
走っている
皆んな見てると
期待している
裕次郎

ひかってる
宇宙のしんぴ
果実の果て
M

「生きるヒント」 みすゞ

- ①自分を責めないこと
- ②自分を信じること
- ③自分を好きになること
- ④情報を転換すること
- ⑤あえてプラス思考にしなきゃと
思わないで生活すること
- ⑥自分を大事にすること



習字作品



今月のイラストコーナー

今月の
活動行事
(俳句・習字)
より一部紹介♪

カムバック
サマーシーズン
なつかしく
ゆめはなび

返し技
柔一筋
五輪金
筑後

草取りの
腕に虫さされ
痒かった
K・S

昏(くら)い肺炎(ひえん)が静かに燃え盛る
憂いを誘い、床に影を描きながら
苦悶の走馬燈が過ぎ去って行く
傷心の胸に深い哀惜(あいせき)を刻みながら
叶えられなかった遠い過去の夢
無惨なまでに傷痕(しょうこん)となった後悔
星霜(せいそう)重ねて古びれ穢(けが)れた心
重く揺らめく無情の炎の中で
切なく燃え尽きては消え去りぬ
癒やされぬ悲しみを受け止めるものは何か
戻らぬ人生の時を償(つぐな)うものは何か
苦悶は非情に満ちた実存の胸に突き刺さる
栄光、没落、華麗、醜悪、悠久、一瞬
相反する価値観も全て我と共にあり
その中で、燃えるが如きの紅色に
心は真実の一端を透かし照らして行く
魂の蠢(うごめ)きを写し取る妖しい炎は
深層心理を剔抉(てっけつ)しながら揺れ動き
時空に漂う我に幻惑な道標を与えて行く

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おります!