

あけぼの通信

11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：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。
 17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。
 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。
 ※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）21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～28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

- 手づくりの会
 14日（月）、25日（金）10:00~、
 詳細は裏面で確認をお願いします。
- パソコン教室
 1、15、29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
 5日（土）@若葉小学校体育館 13:00 集合
 19日（土）@ 〃
 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 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。

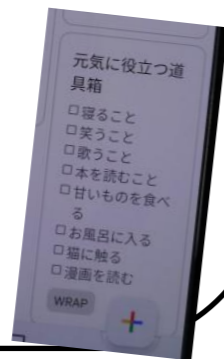
余暇活動プログラム

- 俳句・絵手紙 7日（月）10:00~
 俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 習字 18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
	1	2	3	4	5	6
	ランチメイト	ちょボラ・掃除	閉館日 (文化の日)	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			バレーサークル @若葉小学校体育館	
7	8	9	10	11	12	13
俳句絵手紙	ランチメイト	コーヒータイム	ランチメイト	コーヒータイム	ランチメイト	閉館日
コーヒータイム	コーヒータイム		コーヒータイム		ヘルスチェック	
14	15	16	17	18	19	20
手づくりの会	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	パソコン教室	コーヒータイム	ピアカウンセリング	コーヒータイム	バレーサークル @若葉小学校体育館	
21	22	23	24	25	26	27
コーヒータイム	ランチメイト	閉館日 (勤労感謝の日)	ランチメイト	手づくりの会	ランチメイト	閉館日
SST	コーヒータイム		A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム	
28	29	30	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			
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除				
手話教室	パソコン教室	コーヒータイム				

スマホで WRAP 作ってます!!

あけぼのでは、今年度に入ってからスマートフォンを利用して
いる人を中心に「Keep メモ」というメモアプリを活用して
WRAP を作っています。書くよりもスマホ入力の方が早い方
も……。もちろん、これまでの記入方式での冊子を活用されてい
る方もおります。自分の好きな活用方法で取り組めると良いで
すね。スマホを使い慣れている方は、いつでも自分の WRAP
を見る事が出来る、追加や修正が出来るというのは魅力的で
すね。興味のある方は是非、WRAP への参加待っています。



11月手づくりの会のお知らせ

11月の手づくりの会は、お菓子の家づくりを行う予定で
す。ビスケットやウエハースなどの市販のお菓子を使って自
分オリジナルのお菓子の家を作ってみませんか？

また、今回はボランティア養成講座に参加される方も一緒
に体験という形で参加する予定です。

日時：①11月14日(月) 10:00~11:30 どちらかへ
②11月25日(金) 10:00~11:30 参加

参加費：300円

締切り：①11月10日(木)
②11月21日(月)



暮らしの知恵袋実施報告

9月の暮らしの知恵袋では、それぞれ集まった参加者で話し
たい内容を相談し談話を楽しみました。

1回目は「花巻の懐かしい話」。皆さんが思い出す花巻には
映画館が2つあったり、注文の多い喫茶店のモデルになった精
養軒という洋食屋さんがあったり、小さな喫茶店がいっぱいあ
ったようです。今はないあの店のあの味、デパートの話等で盛り
上がりました。

2回目は「節約のための工夫」。物価高の今日この頃、皆さん
からは「生活の質を落としても収入内でやりくりしたい」「収入
を増やし生活レベルを維持したい」など、真摯な意見が出まし
た。クーポンやポイントの利用、お店のお得なお買い物デーを
活用する、家計簿をつける、光熱水費の金額を把握しておく等
アイデアが。自宅内の待機電力(電源は切っているがコンセント
は抜いていない状態)を切る事で電気料金が減ったという実
践報告もありましたよ。

文芸コーナー

伊藤純江
トパーズの色
夕陽輝く
連山の
彩りの濃い
晩秋の
夜があげた。

裕次郎
やけに楽しそうだ
酒場詩人の類さんは
あるわけない
書く事等
何もしないで

正男
夜があげた。
新米食らって
負け将棋

私も入れて
仲間になれる
やけに楽しそうだね
話してる
皆楽しそうに
話したい誰かと
伝える事もないのだが

M
世の中の
長い争い
いつ終わる

Ca
君の
可能性は
無限大



K・S
秋が来た
コスモスが咲く頃
風に揺れ
しけもく外で
コロギ鳴く
葛巻学
寝る前の

今月の活動行事 (俳句・習字)

より一部紹介♪



今月の似顔絵コーナー

衣替え
季節の移り
感じつつ
ゆめはなび

美しく、麗しく、永久(とこしえ)に雅やかに
我、幻想芸術の求道者(くどうしゃ)とならん
幻想は、真理を隠す霧の迷宮の中に
我が胸に秘めたる切なき想いを
妖艶な紫炎(しえん)の旋律で解き明かして行く
芸術は、その孤高な気品を携(たずさ)えて
我が見開く新たな世界の可能性を
美意識の奥底に刻み込んで行く
果てしない悠久なる美学の領域
絶対にして永続的な審美性の領域
求道者となり、幻想の美を探す事は
我に超大にして無限なる価値観を与える
美学にも審美性にも限界は無い
冴え渡った輝き溢(あふ)れる感受性と
飽くなき求道の探究心を持ってすれば
幻想の中に求めたる真実が顕(あらわ)となる
現(うつ)し世、徒(あだ)し世、幽(かく)り
世の三世界に
絶倫な幻想芸術の結界を張り巡らせ
真なる美の狂宴を妖しく歌い踊らさんや

●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!