

あけぼの通信

1月号

2023

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。

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
○手話サークル 30日(月)13:00～
Youtubeで手話歌など学びます。
○新年食事会 21日(土)・26日(木)
詳細は裏面に記載あり。

健康増進プログラム

○ヘルスチェック 14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 20日(金)13:00～
支援センター食堂でミーティングを行います。

生活技能プログラム

○SST(生活技能訓練) 23日(金)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 27日(金)13:00～
話す内容は集まって決めましょう。
○PC・スマホサポート
10、17、24、31日(火)
前半 13:00～定員4名
後半 14:00～定員4名
※1月からは、パソコン操作やスマホの使
い方などを補助します。詳細は裏面へ。

余暇活動プログラム

○習字 6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。
○脳トレ 13日(金)10:00～
クロスワード、塗り絵など好きな内容を取
り組みます。
○俳句・絵手紙 16日(月)10:00～
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。

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。

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：12日(木)第2木曜日
東和地区：19日(木)第3木曜日
石鳥谷地区：25日(水)第4水曜日

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。
19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。
12日(木)福祉センターミーティングルーム
メモ用紙とペン、またはスマホをご用意ください。

月	火	水	木	金	土	日
						1 閉館日
2	3	4	5	6	7	8
閉館(年始)		コーヒータイム	コーヒータイム	習字 コーヒータイム	ランチメイト コーヒータイム	閉館日
9	10	11	12	13	14	15
閉館日 (成人の日)	ランチメイト PC・スマホサポート	ちょボラ・掃除 コーヒータイム	ランチメイト A-WRAP	脳トレ コーヒータイム	ランチメイト ヘルスチェック	閉館日
16	17	18	19	20	21	22
俳句絵手紙 コーヒータイム	ランチメイト PC・スマホサポート	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	コーヒータイム バレーサークル	新年食事会① コーヒータイム	閉館日
23	24	25	26	27	28	29
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	新年食事会②	コーヒータイム	ランチメイト	閉館日
SST	PC・スマホサポート	コーヒータイム	コーヒータイム	暮らしの知恵袋	コーヒータイム	
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				
コーヒータイム	ランチメイト					
手話サークル	PC・スマホサポート					

プログラムの内容変更のお知らせ

パソコン教室の名称と内容の変更がありますのでお知らせします。

名称: パソコン教室 → PC・スマホサポート

定員: 5名程度(入れ替え制)



内容: パソコンやスマホ等のことで、ちょっとしたわからないこと・確認したいこと等を聞ける時間です。質問等はおひとり2つまで。ご自身で取り組んでいる内容(Word、Excel等)への対応も行います。

備考: 操作はご自身で行ってください。

職員は口頭での補助対応となります。

職員は専門家ではないため、可能範囲での対応となります。

操作代行(個人情報の入力、アカウント登録、メール、ネットショッピング等)は対応外となります。

他、専門的な内容は各専門業者へご相談ください。

新年食事会のお知らせ

新しい年を皆さんで美味しいものを食べながらお祝いしましょう。感染リスク回避の為、2回に分けて開催しますので、都合の良い日程での参加をぜひお待ちしております。なお、感染状況に応じて中止になる事もありますので予めご了承ください。

日程: ①1月21日(土) 11:30~12:30

②1月26日(木) //

参加費: 1,000円前後(詳細はチラシにて)

内容: 弁当の会食・お雑煮(もち)
(持ち帰りも可)

締め切り: 1月13日(金)



第30回障がい者芸術祭参加報告

今年度の芸術祭には、センターからは17名の方が作品を出品されました。センターが閉館となり、作品作りの時期と重なってしまい皆さんにご心配をお掛けしてしまいすみませんでした。

文芸部門で、川村正男さん優秀賞(将棋の俳句集)、葛巻学さん佳作(俳句)、橋本功也さん佳作(詩)を受賞されました。おめでとうございます。

受賞作品は、ホームページでも公開される予定の様子です。

12月8日(木)には、ふれあいランド岩手に作品鑑賞バスハイクに行きました。7名の参加でしたが、皆さんゆっくりじっくり鑑賞し、次の作品作りに思いをはせた方もあった様子でした。

来年度もみなさんの素敵な作品を楽しみにしております。



文芸コーナー

旅ゆけば

酒と女は

ついでに

正男

年明けを
寂しく思う
子らの頃

ゆめはなび

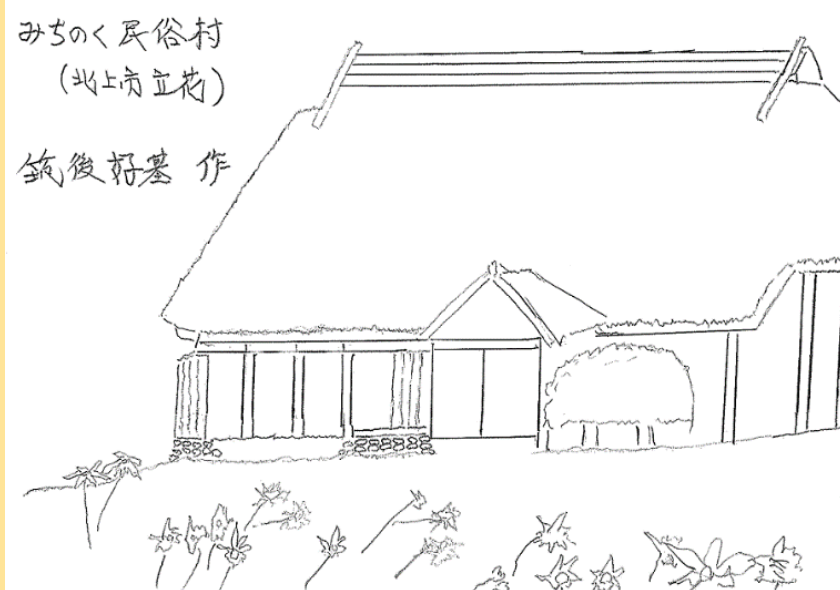
冬の厳しさに
耐えて生きて来た者ほど
不思議な花を咲かせる。

K・S

燦々と
散って過ぎ行く
雪の空

M M

今月の似顔絵コーナー



ガッよこい
俺と勝負か
このやろ

筑後

お天気と
案山子に頼る
千枚田

N

冷厳な輝きを放つ白銀の銘刀
その刀身に秘められし美しき力動は
眠りし臥龍鳳雛(がりゅうほうすう)が飛翔する如く
煌(きら)めく刃に触れる穢れし存在を
悉(ことごと)く真なる地平へ浄化せしめん
仇(あだ)なす敵は姿を持つ者に限らず
理念・価値・意味の領域に於いても
冴え渡る閃光の瞬(またた)きによりて
誠(まこと)の理(ことわり)を切り拓く新たな道標を与えん
鞘(さや)を抜く音は静かに心に染み
柄を掴む感覚は闘志を漲(みなぎ)らせ
刀身を鏡として己の身を映さば
曇りたる心魂が磨き清められるなり
鋭き刃にて断絶すべき対象とは何か
それは迷いし自身の精神に他ならぬ
須(すべか)らく煩惱を断ちて悟りを求め
刃の輝きに無限の可能性を見出し
心を静めて己と刀を調和せしめば
劍禅一如が絵身に刻み込まれるなり

橋本

氷柱落つ
音に目覚める
雪の宿
スーパームーン
彼方に見る

伊藤純江

生きたいのだろうか
嫌それは違う
死にたいのだろうか
それも違う
愛されたいのだ

裕次郎

●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!