

# あけぼの通信

2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
- 手話サークル 27日(月)13:00～  
Youtubeで手話歌など学びます。
- 節分食事会 2日(木)・4日(土)  
詳細は裏面にて。

### 健康増進プログラム

- ヘルスチェック 3日(金)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(ミーティング)  
13日(月)10:00～@センター食堂  
ソフトバレーを通じ、健康・仲間づくりを行います。

### 生活技能プログラム

- SST(生活技能訓練)20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。

### 本人活動プログラム

- PC・スマホサポート  
7日・14日・21日・28日(火)  
前半 13:00～定員4名  
後半 14:00～定員4名  
パソコンやスマホ等のことで、ちょっとした分からないこと等を聞くことが出来る時間です。質問等はおひとり2つまで。

### 余暇活動プログラム

- 俳句・絵手紙 6日(月)10:00～  
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 習字 24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。

### 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-syakyo.or.jp/pages/39/>

## 相談支援事業所

### 移動相談

- 大迫地区：9日(木)第2木曜日
- 東和地区：16日(木)第3木曜日
- 石鳥谷地区：24日(金)第4金曜日

### 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。  
16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。  
9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	2	3	4	5
		ちょボラ・掃除	節分食事会①	コーヒータイム	節分食事会②	閉館日
		コーヒータイム		ヘルスチェック		
6	7	8	9	10	11	12
俳句絵手紙	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	閉館日 (建国記念日)	閉館日
コーヒータイム	PC・スマホサポート	コーヒータイム	A-WRAP			
13	14	15	16	17	18	19
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
バレーサークル	PC・スマホサポート	コーヒータイム	ピアカウンセリング		コーヒータイム	
20	21	22	23	24	25	26
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	閉館日 (天皇誕生日)	習字	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	
27	28					
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					

#### 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

## 活動支援センターについて

うさぎは、「飛躍」「向上」の象徴で、新しい事に取り組むのに最適な年と言われています。良い年にしたいですね。支援センターの職員体制により、2月と3月は職員が手薄になる日があります。その為、2月・3月の土曜日のランチメイトについては、定員を10名とし実施致します。電話等での申込順となりますので、参加を希望される方はお早めにお申込みください。

よろしくお祈りします

2月・3月ランチメイト  
土曜日は定員10名(限定)  
早めの予約をお願いします。電話OK!



## 節分食事会のお知らせ

節分に合わせ、恵方巻を食べる節分食事会を開催いたします。美味しい恵方巻と豆を食べて新型コロナにも負けないように元気に過ごしましょう~!

日程: ①2月2日(木) 11:30~12:30  
②2月4日(土) //

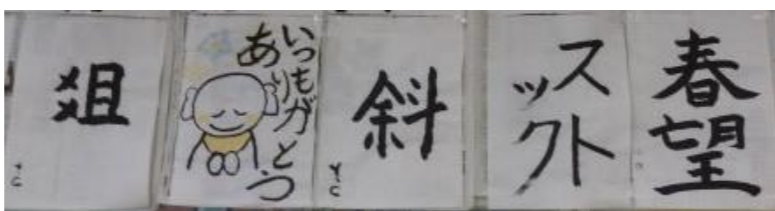
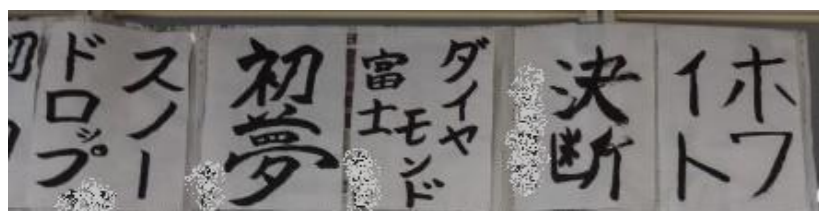
場所: 支援センターあけぼの食堂  
定員: 各日程 8名程度  
参加費: 500円(詳細はチラシにて)  
内容: 恵方巻の会食(持ち帰りも可)  
締め切り: 1月26日(木) 予約の為



## 年忘れ食事会の報告

今年度は、新型コロナウイルスの感染者数が増加している状況を踏まえ規模を縮小し、20日(火)、22日(木)、24日(土)の3回に分けて年忘れ食事会を実施しました。お弁当は、20日はサジオという総菜専門店のお弁当、22日・24日はポパイのお弁当を頼みました。クリスマスが近い日程という事もあり、どちらのお弁当にもハンバーグやキッシュが入っておりボリューム満点な内容でみなさん満足されていました。他、クワツサンをワッフルメーカーで焼いたクロッフルとアイスなどのデザートプレートを食べ、ゆったりとした時間を楽しみました。

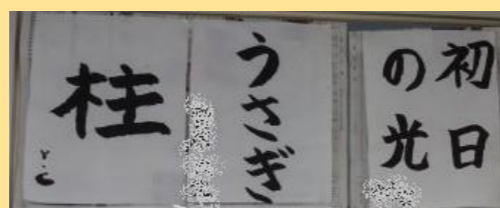
大勢でわいわいとする忘年会のような勢いはありませんでしたが、少人数で和やかな雰囲気でご会食することが出来、良い時間を過ごす事が出来ました。みなさん、ありがとうございました。



## 文芸コーナー

松がとれ  
霜雪凌いで  
梅は咲く  
春が一步  
近づく足音

伊藤純江



立春や酒もマスマス

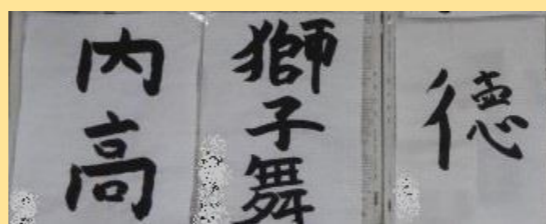
盲くなり

正男

話をしていたら  
相手は  
空気だった  
恐ろしい人物だ  
生きていけるよな

裕次郎

## 書き初め



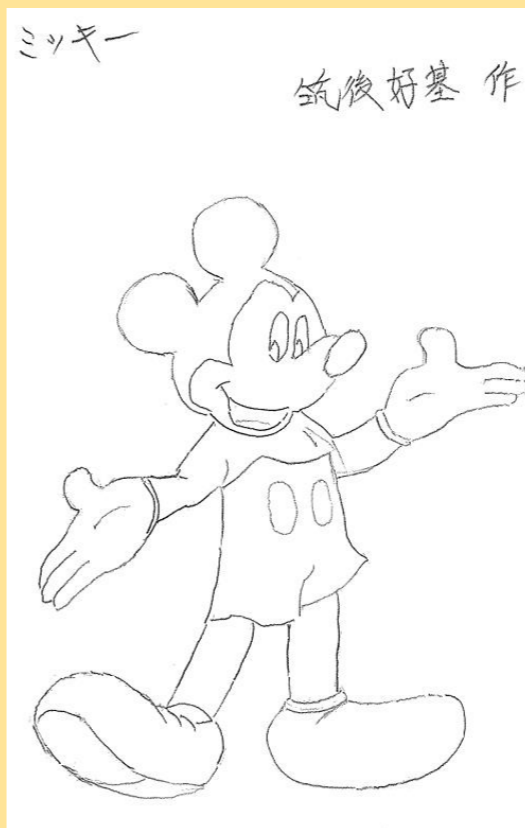
サイクリング  
冬の時期の  
スリリング

M

化粧箱  
並ぶあまおう  
ため息や

ゆめはなび

## 今月の似顔絵コーナー



雪が降る  
儂く物悲しい風景が  
白い幻想となって広漠と続く  
人の歩みも、世の行く末も  
刹那の夢幻の景色の中へ  
溶け込み行きては消え去りぬ  
冷たく吹き荒れる風は  
心を掠め取るが如きに突き抜け  
哀しげな調べを心理の内奥に刻み込んで行く  
昼間から暗く、青ざめ淀んだ空は  
繊細な白銀の結晶を静かに落として行く  
白雪、冷風、青ざめた空、暗闇  
この中で、今までの人生の空虚さを  
憐れみに溢れた想いで振り返る  
白い希望、冷たい現実、虚空の時間、暗い終末  
例えそれがどんなに苦しい道であっても  
それは変わらぬ実存の人生  
その想いと共に、再び景色に身を投じる  
冬の景色も実存も、儂い夢と切に思わん

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!