

# あけぼの通信

3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。

### 健康増進プログラム

○ヘルスチェック 10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  
18日(土)13:00～@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。

### 生活技能プログラム

○SST(生活技能訓練)13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・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。  
○脳トレ 17日(金)10:00～  
クロスワードやクイズ等、脳トレに取り組みます。  
○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：3月は休止予定  
東和地区：16日(木)第3木曜日  
石鳥谷地区：23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。  
2日(木)福祉センターミーティングルーム  
16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。  
9日(木)福祉センターミーティングルーム  
23日(木) //  
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
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	5
		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
		コーヒータイム	ピアカウンセリング		コーヒータイム	
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	コーヒータイム	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	ヘルスチェック		
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	脳トレ	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	ピアカウンセリング	コーヒータイム	バレーサークル	
20	21	22	23	24	25	26
コーヒータイム	閉館日 (春分の日)	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	A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム	
27	28	29	30	31		
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		
手話サークル	PC・スマホサポート	コーヒータイム	コーヒータイム			

## 新年食事会の報告

1月21日(土)、26日(木)に新年食事会を開催しました。お弁当はしげよし(廣美亭)のお弁当、お雑煮、デザートにもっふる(餅をワッフルメーカーで焼いたもの)和風プレートを食べました。

年忘れ食事会よりも参加者が多く賑やかな雰囲気を楽しみることが出来ました。久しぶりに顔を合わせた方もおり、お互いに近況などお話しされていました。

また、土曜日は希望者で書初めを行いました。食堂のテレビの後ろの壁の上部に貼っておりますので是非ご覧ください。

少し遅くはなりましたが、美味しいものを一緒に食べて新年の始まりを感じました。

今年もよろしくお願ひ致します～



## 節分食事会の報告

2月2日(木)、4日(土)に節分会食会を開催しました。2日は、キクコーの招福巻き、4日はほっともっとの唐揚げ巻きを食べました。今年の恵方は「南南東のやや南」との事…。

恵方巻の長さは18センチ。まるごと食べきった方、食べやすいサイズに切り分け完食した方、お土産分として持ち帰った方…各々自由なスタイルで食べていただきました。今回のセットメニューはかき揚げそばと福豆をご用意しました。デザートは和風ミニパフェ。美味しかったとの声を多数いただきました。無病息災を願うとともに、鬼だけでなくコロナウイルスも退散したいですね。皆さんにとって健康な一年になりますように!参加者の皆さん、お疲れさまでした。



## センター利用時のマスク着用についてご協力のお願い

厚生労働省より3月13日(月)から、マスク着用は個人の判断が基本となると示されたところではありますが、受診や医療機関・高齢者施設などの訪問時、混雑したバス・電車への乗車時等はマスクの着用が推奨されています。

当センターは集団でプログラムを実施する施設であること、高齢の利用者さんもいらっしゃるから、

**3月13日(月)以降も、センター利用時は引き続きマスクの着用をお願いいたします。**

また、これまで同様、手指の消毒・検温も継続していきますので、引き続きコロナウイルス感染拡大予防へのご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 文芸コーナー

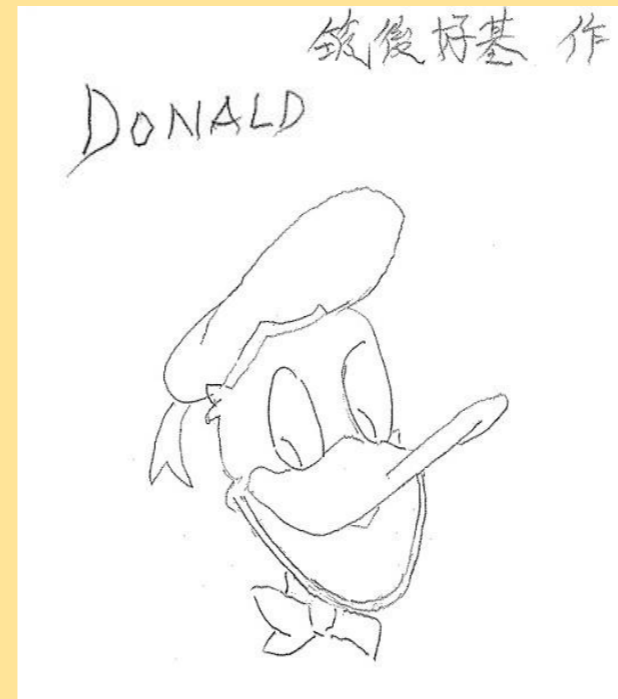
如月の頃  
南の国では  
梅が咲く  
K・S  
チョコレート  
貰う頃なる  
雪解かな  
葛巻学  
励む君  
理屈抜き  
資格試験に  
筑後

冬の夜半  
文を書こうか  
描こうか  
スマイル  
M

白酒を  
日本酒にして  
子供たち  
正男  
輪湯器  
凍り震えて  
風呂入る  
ゆめはなび

早朝に  
ドラッグストアで  
買い物す  
家族が喜ぶ  
健康食品  
伊藤純江

雪どけに  
山々は今  
春をまつ  
幸せは  
どこからやって来て  
どこに行く  
どうでも良いけど  
にがしてばかり  
裕次郎



今月の似顔絵コーナー

異質な事。独特な事。特殊な事。  
それらは、障害とは割り切れない事。  
世界の現れとは、共時性(きょうじせい)の中の、  
恣意的(しいてき)な差異化(さいか)に依拠(いきよ)する事。  
客観視点とは、修辭的(しゅうじてき)な倒錯(とうさく)に過ぎない事。  
常識とは、社会通念上の幻想が実体である事。  
脳の組織は、その大部分が未解明な事。  
脳の病理は確かに治療が必要だが、  
それは、個性の抹殺に繋がってはならない事。  
普通の人には分からない視点を理解する事。  
一般的でない感性を持っている事。  
得意な分野なら、誰にも引けを取らない事。  
それらは、その人特有の輝かしく素晴らしい事。  
自分だけの感性で世界を見つめ、  
臆する事なく可能性を目掛けて挑めば、  
世界は、如何様(いかよう)な現れをも呈(てい)してくる事。  
自分の存在も、生きて行く時間も空間も、  
疑えない何かから、主体的に生成する、  
個性に満ちた実存的な世界が基本である事。

●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!