あけぼの通信

１１月号 2023

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（水）第３木曜日
石鳥谷地区：３０日（木）第５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
メモ用紙とペン、またはスマホをご用意ください。

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状況を見つつ、お手伝いも頂きながら実施していきたいと思っています。

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
○精神保健福祉大会　30 日　10:30～
詳細は裏面に記載あり

健康増進プログラム

○バレーサークル@若葉小学校体育館
４日・１８日（土）13:10～
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　１１日（土）13:00～
血圧測定など行い、健康状態の確認を行います。

生活技能プログラム

○SST（生活技能訓練）27 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

実施する場合はチラシにてお知らせします。

本人活動プログラム

○PC・スマホサポート
１３日・２０日（月）
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。
○実践調理講座　17 日（金）１０:００～
初心者向けの調理講座　詳細は裏面

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　10 日(金)10:00～
自分の好きな内容を取り組みます！

○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。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ちょボラ・掃除	ランチメイト	閉館日（文化の日）	コーヒー	閉館日
		コーヒータイム	ピアカウンセリング		バレーサークル	
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	脳トレ	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	A-WRAP	コーヒータイム	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	実践調理講座	ランチメイト	閉館日
PC・スマホサポート	コーヒータイム	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	ランチメイト	ちょボラ・掃除	閉館日（勤労感謝の日）	習字	ランチメイト	閉館日
PC・スマホサポート	コーヒータイム	コーヒータイム		コーヒータイム	コーヒータイム	
27	28	29	30			
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	コーヒータイム（精神保健福祉大会）			
SST	コーヒータイム	コーヒータイム				

活動プログラムの時間
午前の活動 10：00～
午後の活動 13：00～
＊プログラムにより終了時間は異なります。

第49回精神保健福祉大会のお知らせ

「支え合い、励まし合い、笑い合い ～地域でつながる笑顔の輪」をテーマに精神保健福祉大会が一関市で開催されます。今年は特に笑いをテーマとして楽しい内容の企画をされているという事でしたので、みなさん是非ご参加ください。

日時：**11月30日（木） 10時 30 分～16時30分頃**

場所：一関市文化センター

昼食：持参か会場付近で飲食か各自対応願います。

※詳細につきましては、チラシにて別途お伝えします。

第２弾！実践調理講座

来月は、好評だった実践調理講座の第２弾を実施予定です。今回は、レトルト食品を使ったアレンジ調理に取り組む予定です。詳細はチラシにて周知予定です。

日時：**11月17日**（金）10:00～11:00 3名
11:00～12:00 3名

参加費：200 円

持ち物：エプロン、三角巾（無い方はセンターで貸出可）

暮らしの知恵袋の内容紹介☆彡

９月 29 日（金）に実施した暮らしの知恵袋には、7 名という大人数の参加がありました。特にテーマは決めずに皆さんに話したい事を発言して貰いました。 内容として一部紹介します。

〇安心キット（救急隊員に見てもらう情報まとめたもの）
〇フィギアを集める
〇家計簿アプリ「マネーフォワード」の利点など
〇DIY の体験に行き小さい椅子など作ってきたこと 等々

皆さん、話が尽きず時間いっぱい談話を楽しみました。

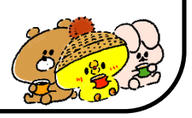
芸術祭見学バスハイクのお知らせ

今年度も、芸術祭に出展した方を対象に見学バスハイクを実施します。暖かくしてお出かけしましょう。

日時**12月7日（木） 10時30分～14時30分頃**

場所：ふれあいランド岩手・オガール

※詳細につきましては、チラシにて別途お伝えします。



コーヒータイムにもっふるしています

10 月は、コーヒータイムに希望者でもっふる（ワッフルメーカーで焼いたお餅にアイスやクリーム、あんこなどをトッピングして楽しむデザート）を作って貰い楽しんで頂いています。自分のお腹と相談して何をどのくらい盛り付けるか、個人的に「欲望デザート」と呼んでいるトッピングし放題は皆さんにも大好評です。アイスを乗せるとお餅が硬くなってしまうのが残念ですが、来月は残ったお餅とあんこでお汁粉なども良いなと思っています。まだ参加していない方、当日申込も大丈夫ですよ～。

文芸コーナー

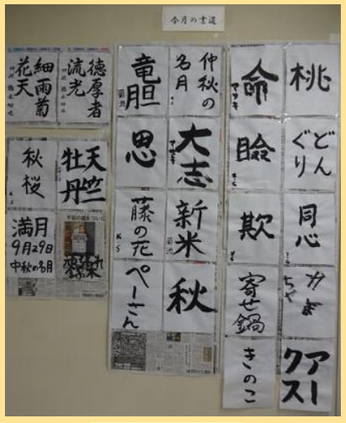
酒二合
燗して旨し
時雨かな
正男

バラのつた
邸宅にぎやか
舞踏会
ターン軽やか
月満ちる夜
伊藤純江

ほのぼのと
孫にほうずり
生き甲斐に
筑後

類さんや
ボチボチ行こか
酒場にさ
昔はいつも
類さんだった
建男

●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！



今月の習字

自分を認め
自分を許し
自分を大事にする
それさえ出来れば無敵だ

みすゞ

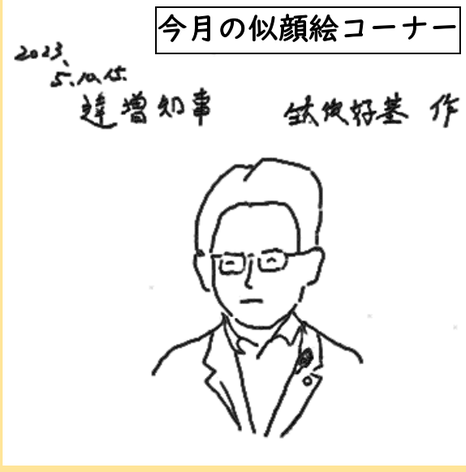
今月の俳句より　テーマ「月・鈴虫・紅葉」

紅葉の時
秋涼の風が
吹いている
K・S

秋の音
鈴虫が鳴く
演奏会

昼の月
空に輝く
摩訶不思議
ゆめはなぴ

今月の似顔絵コーナー



時間とは何か
それは流れるものには非ず
過ぎるものにも非ず
来たるものにも非ず
本質的な時間概念とは
動物的生を、可能にする何かである
主体は夫々の実存の時間を生きているのである
世界の絶えざる生成化
それも時間を表す定義である
時間に、過去、現在、未来は無い
時間とは今しかない
今の連続が時間を形成しているのである
時間とは、線や道では表せない
時間とは、事、として表される
時間は主体に於いて、常に時熟されている
一般的な過去とは、既在として
一般的な未来とは、到来として
一般的な現在とは、現成化として
絶えず主体が、生成開示するものである　橋本