

あけぼの通信

12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/>

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
 ○年忘れ食事会
 19・21・23日 11:30～
 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 13:10～
 2日(土) @若葉小学校体育館
 18日(土) @センター ミーティング
 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 9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) 25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

○実践調理講座 1日(金) 10:00～
 初心者向けの調理講座 詳細は裏面
 ○PC・スマホサポート
 11日・18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。

余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙
 4日(月) 10:00～
 俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
 ○脳トレ 8日(金) 10:00～
 自分の好きな内容を取り組みます！
 ○習字 15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。
 ○芸術祭見学バスハイク 7日(木) 10:30～
 ふれあいランドに芸術祭の作品展示を見学に行きます。詳細はチラシにて掲示中！

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。

相談支援事業所

移動相談

大迫地区：7日(木) 第1木曜日※
 東和地区：14日(水) 第2木曜日※
 石鳥谷地区：21日(木) 第3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。
 14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。
 5日(火) 支援センターあけぼの 相談室 ※
 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～ 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。				1 実践調理講座	2 ランチメイト	3 閉館日
4 俳句絵手紙	5 ランチメイト	6 ちょボラ・掃除	7 芸術祭見学 バスハイク	8 脳トレ	9 ランチメイト	10 閉館日
11 コーヒータイム	12 A-WRAP	13 コーヒータイム	14 芸術祭見学 バスハイク	15 コーヒータイム	16 ヘルスチェック	17 閉館日
18 コーヒータイム	19 ランチメイト	20 ちょボラ・掃除	21 ランチメイト	22 習字	23 コーヒータイム	24 閉館日
25 PC・スマホサポート	26 コーヒータイム	27 コーヒータイム	28 ピアカウンセリング	29 コーヒータイム	30 バレーサークル	31 閉館日
18 コーヒータイム	19 年忘れ食事会①	20 ちょボラ・掃除	21 年忘れ食事会②	22 コーヒータイム	23 年忘れ食事会③	24 閉館日
25 PC・スマホサポート	26 コーヒータイム	27 コーヒータイム	28 コーヒータイム	29 コーヒータイム	30 コーヒータイム	31 閉館日
25 コーヒータイム	26 ランチメイト	27 ちょボラ・掃除	28 コーヒータイム	29 閉館日	30 閉館日	31 閉館日
SST	コーヒータイム	コーヒータイム	コーヒータイム	閉館日 (年末年始1月3日まで)		

年忘れ食事会のお知らせ

日時：19日(火) 11時30分～13時00分頃

21日(木) //

23日(土) //

場所：支援センター食堂内

内容：お弁当の会食、デザート提供、バリスタ

会費：1,000円

締め切り：12日(火)まで ※お弁当をお願いする関係で早くなっております。



第3弾!実践調理講座

実践調理講座の第3弾は、お米の炊き方講座です。お米を研いで炊くのに自信の無い方は、是非この機会にご飯の炊き方を覚えましょう。

日時：12月1日(金) 10:00～11:00 3名

11:00～12:00 3名

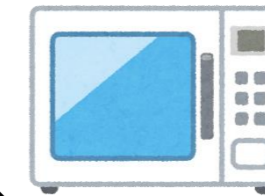
参加費：100円

持ち物：エプロン、三角巾(無い方はセンターで貸出可)

第2弾!実践調理講座の報告

11月17日(金)に第2弾の実践調理講座を実施しました。今回は、レトルト食品のアレンジと言う事でしたが、電子レンジでパスタを茹でられる容器を活用したパスタ作りとなりました。みなさん、これまで使った事が無かったとの事で興味深く参加してくださいました。パスタやソース等も色々種類がある事、パスタ用の容器は、うどんやそば、ひやむぎ等の乾麺も茹でる事が出来る事など確認しました。

塩を入れ忘れて茹で時間が長くなることも発見!一本、また一本と食べてみながら硬さを調整。好みの味のソースを掛けたり混ぜたりして美味しく食べました。



年末年始の閉館のお知らせ

本年も皆さまのご協力により、プログラム等実施する事が出来ました。ありがとうございました。

12月29日(金)～1月3日(水)は、年末年始のため、支援センターは閉館となります。

同じく、緊急電話対応も1月4日(木)からの再開となります。ご協力のほどよろしくお願い致します。

新年に皆さんと元気な顔でお会いできることを楽しみにしています!良い年をお迎えください!



増量中

文芸コーナー

私の心を誰が知る
分かって欲しい
いつも想っている
投稿して紛らす
その心は

裕次郎

道はるか
雪の街道
美しく

酒のみは

普段と変わらぬ

師走かな

正男

特賞に

おめでとうと

鐘が鳴る

来年も佳い

年となるよな

伊藤純江



坂本龍馬

欽定好芸作

今月の習字



今月の似顔絵コーナー

今月の俳句より テーマ「冬支度」

冬支度
来年もまた
青写真

K・S

岩手山
布団被って
冬支度

ゆめはなび

●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!

ふわふわお空

お散歩すると
トコトコ歌が
聴こえて来たよ
ほら
また
トコトコくつが
おどっているよ

みすゞ

晩秋の
淀(よど)みの空が広がって
哀しげに
人の心は覆われぬ
現(うつ)し世の
無常な摂理変えられず
愛憎や、戦火の闇は果ても無し
混沌に
想いを馳せて眺むれば
人の世は
醜き怨嗟(えんさ)抱えたり
厳しさの
冬の訪れ前にして
穏やかな
人の温もり遠かりぬ せめてもの
救いがあると思われれば
それで尚
微(かす)かな和気はあらざらん

橋本

<瀬尾まなほさんの講演で学んだこと>

寂聴さんは、寝たきりになっていたのに、災害が起きたときに「行かなきゃ」と言って車いすで被災地に躊躇なく行ったそうです。

寂聴さんのスピーディでパワフルなところや、人のために尽くしたところを、自分の人生でもそうありたいと思いました。

寂聴さんは、最後まで尊敬される存在だったと思います。

ゆめはなび