

# あけぼの通信

1月号

2024

## 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等  
○清掃作業 毎週水曜日 11:30～  
支援センター食堂内清掃作業  
○新年食事会  
18日(木)・20日(土) 11:30～  
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 13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(土) 13:00～  
ミーティング@支援センター

## 生活技能プログラム

○SST(生活技能訓練) 22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  
19日(金)・29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

○習字 5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 12日(金) 10:00～  
自分の好きな内容を取り組めます!  
○俳句・絵手紙  
15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

実施する場合はチラシにてお知らせします。

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：11日(木) 第2木曜日  
東和地区：18日(木) 第3木曜日  
石鳥谷地区：25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。  
25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。  
11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	6	7
	閉館日 (年末年始)		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
8	9	10	11	12	13	14
閉館日 (成人の日)	ランチメイト コーヒータイム	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
15	16	17	18	19	20	21
俳句絵手紙 コーヒータイム	ランチメイト コーヒータイム	ちょボラ・掃除 コーヒータイム	新年食事会① コーヒータイム	コーヒータイム PC・スマホサポート	新年食事会② バレーサークル ミーティング	閉館日
22	23	24	25	26	27	28
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
SST	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	
29	30	31	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。			
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除				
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18日(木) 11:30~13:00頃  
②1月20日(土) //

参加費: 1,000円(詳細はチラシにて)

内容: 弁当の会食・お雑煮(もち)  
(持ち帰りも可能です)

締め切り: 18日(木)分は11日(木)まで  
20日(土)分は13日(土)まで

※お弁当をお願いする関係で早くなっております。



# 1月のコーヒータイムのお知らせ

1月のコーヒータイムは、2回目の手作りお菓子月間です。  
**ミニパフ**を1日3名限定で作ります。

・午前対応

19日(金)、22日(月)、29日(月)



・午後対応

9日(火)、10日(水)、12日(金)、15日(月)、16日(火)、  
17日(水)、23日(火)、24日(水)、27日(土)

・終日対応

26日(金)

※参加はおひとり1回でお願いします。

**参加費は200円**です。

参加希望の方は活動職員までお声掛けください。



# 芸術祭見学バスハイクの報告

7日(木)にふれあいランド岩手に今年度の岩手県障がい者文化芸術祭の作品展示を見学に行ってきました。バス車内はドライバーさんのきめ細やかな気配りにより、楽しい雰囲気でご過ごすことができました。

ふれあいランド到着後はお昼を食べ展示を鑑賞~♪ 様々な作品を目にし、刺激を受けたのではないのでしょうか。帰路のお買い物@オガールも楽しみました。

参加者の皆さん、お疲れさまでした。

※今年度は、葛巻学さん、橋本功也さんの作品が入選されました。おめでとうございます!



# 文芸コーナー

晴れている  
心の中に  
陽が見える

M

初春や

地酒で乾杯  
めでたきよ

正男

今月の俳句より

星野仙一監督 執筆作



今月の似顔絵コーナー



今月の習字



おてんとさま

おひさまポカリ

くもがゆらり

あめがポツリ

ゆきがフラリ

かぜがヒュー

みんなみんな

おともだち

みすゞ



虚空の天よ

そなたは何処(いずこ)まで広がらん  
玄奥(げんおう)なる青藍は我を豊かに包み  
渺茫(びょうぼう)の恵沢は悠久の時を刻む  
陽光は白雲の隙間から煌(きら)めき  
野鳥の群れは優雅な滑空を見せる  
この久遠(くおん)に流れる調べの中で  
我は多彩に満ちた僥倖(ぎょうこう)を得る  
春宵(しゅんしょう)に昇る和やかな暁  
盛夏を照らす焼けるような炎天  
秋冷に舞い散る木枯らしの涼風  
厳冬に降り積もる美麗の白雪  
想えれば  
虚無の調べを奏で颯(あらか)すは  
徒(あだ)し夢の様かとも感じるなり  
幽玄を友とする夢幻の深謀  
遥かなる天に見出す真実とは  
心に揺蕩(たゆた)う淡き温もり  
泡沫(うたかた)なりし夢枕とも覚えしか

橋本

昔から  
変わっていない  
恋心  
ふとしたためる  
君への思い

伊藤純江

師走成り  
今年も一年  
ありがとう

K・S

●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!