

あけぼの通信

2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
○節分食事会
1日(木)・3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 10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 17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) 26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(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
5日(月) 10:00～
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
○脳トレ 9日(金) 10:00～
自分の好きな内容を取り組みます!
○習字 16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

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：8日(木) 第2木曜日
東和地区：15日(木) 第3木曜日
石鳥谷地区：22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。
8日(木) 福祉センターミーティングルーム
22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。
15日(木) 福祉センターミーティングルーム
29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～ 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 節分食事会① コーヒータイム	2 コーヒータイム	3 節分食事会② コーヒータイム	4 閉館日
5	6	7	8	9	10	11
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	ランチメイト ピアカウンセリング	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
12	13	14	15	16	17	18
閉館日 (振替休日)	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	習字 コーヒータイム	コーヒータイム バレーサークル ミーティング	閉館日
19	20	21	22	23	24	25
コーヒータイム PC・スマホサポート	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 ピアカウンセリング	閉館日 (天皇誕生日)	ランチメイト コーヒータイム	閉館日
26	27	28	29			
コーヒータイム SST	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			

節分食事会のお知らせ

節分に合わせて恵方巻を皆さんと一緒に食べる会を開催します。2回に分けて開催しますので、ご都合の良い日にご参加ください。

日程：①2月1日(木) 11:30~13:00頃
②2月3日(土) //

参加費：600円(詳細はチラシにて)
内容：恵方巻の会食など(持ち帰りも可能です)
締め切り：26日(金)まで
※予約の関係で締め切り近いです

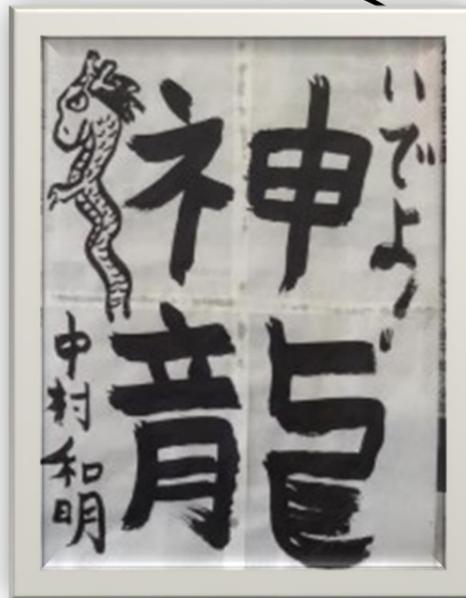


今年の恵方「東北東」です。恵方を向いて恵方巻を食べると1年の邪気を払い、福を招くと言われています。



今年の手紙の紹介です。皆さん、今年の抱負や好きな言葉など思い思いに書かれました。半紙4枚を糊でつないだ大作→も。食堂に掲示してありますので、是非ご覧ください。

書き初め



年忘れ食事会の報告

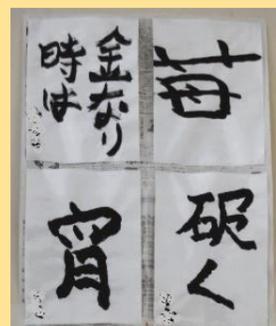
センターでは多くの方に参加して頂けるように3回に分けて年忘れ食事会を開催しました。今年度はコロナ5類移行後という事もあってか、合計25名の皆様の参加がありました(久しぶりの人数です...)。クリスマスシーズンという事もあり、サジオとポパイのお弁当を頼みました。お肉やポテトサラダなどボリュームのある内容でみなさん満足されていたようです。恒例のデザートプレートを食べ談話にも花が咲いていましたよ。



文芸コーナー

妻末吉 僕小吉の初詣
葛巻
雪道は
白い心を
運びけり
M
春の海
心に沁みる
元巨や
ゆめはなび
R
熱爛や
春の風ほど
じじじや
正男
本当の
愛はなぜ
輝くの
強さと優しさ
合わせ持つから
伊藤純江
なつかしき
母校をながめ
今思う
さがすまい
きれいな死に方
泣かれ方
K・S
想い出す
迎えたことを
母と父と共に
小正月

今月の習字



今月の似顔絵コーナー



おさんぽとお花

トコトコ長ぐつでおさんぽしていたら
黄色いお花が咲いていたよ
トコトコ トコトコ
「こんにちは」
トコトコ トコトコ
「さようなら」
黄色いお花ごあいさつ
「また会おうね」
トコトコ僕がそう言う
空には虹がかかったた みすゞ

その想いは
深く、清く、鋭く、美しく
心の内奥の幻惑を促す景色と共に
玲瓏(れいろう)に煌めく優雅な光を掠(かす)め
時には妖しい輝きを放つ天上に向けて
虹色の螺旋(らせん)を歩み進んで行く
道程の途中に垣間見れるは
至天使が住み賜(たま)うかのような王宮
哀しい雨に濡れる深緑の庭園
紺碧(こんぺき)に流るる麗しと恵みの川
静かに聴こえて来るは
繊細にして物憂げなピアノの旋律
風にざわめく木々の囁(ささや)き
古時計の重厚に刻む秒針の音色
螺旋を歩んで行く胸の想いは
別天地への旅立ちの期待に溢(あふ)れ
故郷への郷愁(きょうしゅう)を忘れさせて行く
私は此(こ)れより神界の頂に昇る
想いは真理や究極と共にあるであろう 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!