

あけぼの通信

3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

健康増進プログラム

○バレーサークル
2日(土) 13:00～@若葉小学校体育館
16日(土) 13:00～@支援センター
○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。
○やさしいヨガ 22日(金) 10:00～
詳細は裏面にて @福祉センター研修室

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

○PC・スマホサポート
1日(金)・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。

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。

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。

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：14日(木) 第2木曜日
東和地区：21日(木) 第3木曜日
石鳥谷地区：28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。
7日(木) 支援センターあけぼの相談室 ※
21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。
14日(木) 支援センターあけぼの相談室※
28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
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 コーヒータイム PC・スマホサポート	2 ランチメイト バレーサークル	3 閉館日
4	5	6	7	8	9	10
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
11	12	13	14	15	16	17
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 A-WRAP	習字 コーヒータイム	ランチメイト バレーサークル ミーティング	閉館日
18	19	20	21	22	23	24
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	閉館日 (春分の日)	ランチメイト ピアカウンセリング	やさしいヨガ コーヒータイム	ランチメイト コーヒータイム	閉館日
25	26	27	28	29	30	31
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	コーヒータイム	ランチメイト コーヒータイム	閉館日

やさしいヨガのお知らせ

講師の先生をお招きして「やさしいヨガ」を実施します。数年前にも来て頂いた講師の先生をお願いしています。心地よい空間の中でゆっくりと身体を動かす素敵な時間を一緒に過ごしませんか。

日程：3月22日(金) 10:00~11:30

内容：やさしいヨガ(軽運動、講話)

講師：佐藤忍さん(Yoga Bianche)

持ち物：ヨガマット(バスタオル可)、ハンドタオル、お水

服装：動きやすい服装

参加費：無料

定員：15名



新年食事会・節分食事会の報告

1月の半ばに2回に分けて新年食事会を実施しました。お弁当はあの有名な新亀屋さんのお弁当をお願いしました。他、お雑煮とデザート。今回も年忘れ食事会同様に沢山の方のご参加がありました。ありがとうございます!今年も良い1年になると良いですね!



節分には、恵方巻を食べました。注文の関係で、ほっともとの唐揚げ巻きの日とキクコーの招福恵方巻の日と分かれました。他、かき揚げそばと杏仁豆腐、豆菓子がちょっぴり付きました。季節の変わり目の邪気(鬼)を払い、健康に過ごしましょう。

てづくり月間パフェを作りました

色々な方に手作りの会に参加してもらえるように、1月のコーヒータイムはパフェ作りをしました。個性派揃いの素敵なパフェが出来ましたよ。みなさんの欲望パフェはこちら♡



文芸コーナー

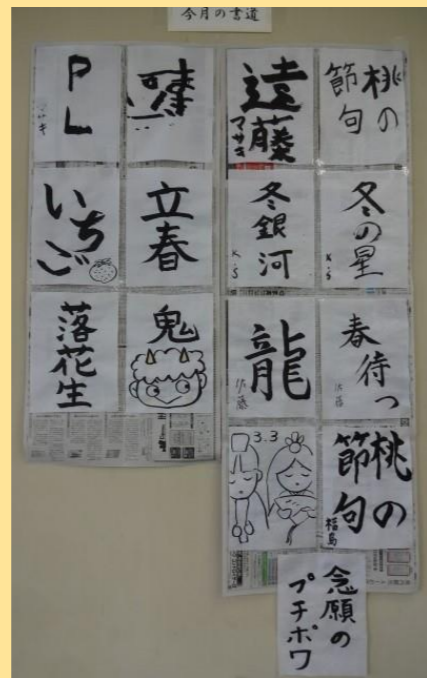
孫といて
白酒がわりの
熱燗や
正男
待ち望む
ゆめはなび
たろし滴
太い氷柱

千葉絃子の
「折鶴」歌う
先輩の
黄泉へ旅立ち
聞くことはない
伊藤純江

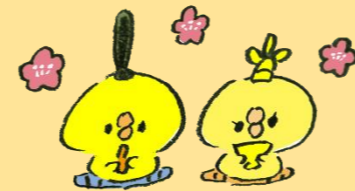
九春に
希望を抱き
歩くなり
M
K・S

散歩をして
桜の裸木を
見出した

※九春とは、春の九十日間の事。



今月の習字



今月の似顔絵コーナー



「死にたい人・生きたい人」

死にたい人は
自分を知らない人
自分を認められない人
自分を許せない人
自分を大事にしない人
自分が嫌いな人
これ全部現実逃避だと思う
これの反対の人は
生きたい人だと私は思う

みすゞ

書の美しさ
それは心を癒やす静寂の旋律
筆を取り、姿勢を正す趣は
始まりを告げる神妙な調べにして
同時に純潔な浄化の意識なり
筆に墨を含ませ、紙に文字を記す
文脈の意味に、書の業(わざ)を与え
自身の心も澄み渡って行く
運筆に迷いを捨て、滑らかに走らす
俗世の柵(しがらみ)から離れ
今この時の書に専心する
運筆は美しい音響を奏で
精神は高邁(こうまい)な理念へと昇華する
一枚の作品を書き上げ
悠然な心地で眺め感じ入る
その時、書の芸術で彩られた文字は
永遠(とわ)の温もりで心を包み込んで行く
そして書の静閑(せいかん)の結びには
潤沢で穏やかな真理的高揚が訪れる

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!