

あけぼの通信

5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

健康増進プログラム

○ヘルスチェック 11日(土) 13:00～
血圧測定などを行い、健康状態の確認を行います。
○バレーサークル
18日(土) 13:10～@会場は調整中です



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。

本人活動プログラム

○PC・スマホサポート
7日(火)・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～
詳細は裏面を確認願います

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。

余暇活動プログラム

○脳トレ 10日(金) 10:00～
自分の好きな内容を取り組めます!
○俳句・絵手紙 13日(月) 10:00～
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
○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。

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(木) 第3木曜日
石鳥谷地区：23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。
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
23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	2	3	4	5
		ちょボラ・掃除	ランチメイト	閉館日 (憲法記念日)	閉館日 (みどりの日)	閉館日
		コーヒータイム	ピアカウンセリング			
6	7	8	9	10	11	12
閉館日 (こどもの日振替休日)	コーヒータイム	ちょボラ・掃除	ランチメイト	脳トレ	ランチメイト	閉館日
	PC・スマホサポート	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
俳句絵手紙	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
コーヒータイム	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	ランチメイト	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	A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム	
27	28	29	30	31		
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			
SST	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		

実践調理講座のお知らせ



今年度はじめの実践調理講座は、「卵焼きを作ろう」です。どんな卵焼きにするかは参加希望者と相談して決めたいと思いますので、希望など教えて頂けたらと思います。

日時:5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)

連休中の開所日のお知らせ

ゴールデンウィーク期間中の支援センターの開所日についてお知らせします。開所日は、27日(土)・30日(火)・1日(水)・2日(木)です。

連休明け7日(火)はランチメイトはお休みとなります。

センターの緊急用時間外電話の対応も祝日はお休みですので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

連休中も交通安全や体調に気をつけてお過ごしください。休み明けにみなさんに会えるのを楽しみにしています。

お花見食事会の報告

4月18日(木)、20日(土)に支援センターのお花見食事会を実施しました。桜の開花が予想よりもだいぶ早く間に合わない事も心配されましたが、ぎんどう公園のしだれ桜が思いのほか長い期間散らずに咲いてくれており両日桜を楽しむ事が出来ました。20日は風が強く残念ながら会食は食堂内で行いました。花龍の美味しい焼きおにぎり弁当に2種類のお団子も食べました。桜が散った後もチューリップやつつじ等、花の季節が続きます。時間を見てウォーキングなどしたいものですね。ゆで卵の差し入れもありがとうございました!



自主的な室内ゲームについて

センターでの自主的な室内ゲーム(麻雀、ウノ、オセロ、トランプ等)について5月より再開します。

- ・準備と後片付けは参加する利用者さん同士でお願いします。
- ・麻雀は2時間を目安に行ってください。
- ※職員は基本ゲームに参加せず、見守り対応となります。



文芸コーナー

メーデーや
鉄とハンマー
旗じるし
正男
梅が咲き
コブシが咲いて
桜が咲く
K・S

日だまりの
パイン模様の
テーブルクロス
テーブルクロス
画集をめくる
静かな午後
伊藤純江

こいのぼり
空をおよいで
わらってる
M

ピカピカの
黄色の帽子
期待込め
ゆめはなび

今月の習字



あけぼの図書新刊のお知らせ

「セルフケアの道具箱

ストレスと上手につきあう100のワーク」

カウンセラー歴30年の著者伊藤絵美氏による、メンタルの不調から回復する100個のセルフケアワーク



不調から回復したいと願う時に、自分の力で自分の元気を守ったり取り戻したり出来るという事はとても重要な事です。本書には、様々な手法に基づくワークが紹介されていて、その中で出来そうな所から実践し継続していく事が書かれています。簡単に実行できそうなワークもありますので、興味のある方は是非一度ご覧ください。

光
彼方に光が見える
私にはもう見えないと思っていた
苦悶と憎悪と退廃の道程
それしか私には与えられぬと思っていた
しかし、今は僅かに導きが見える
これまでの暗く泥濘(ぬかる)んだ時間とは決別し
新たな歩みを踏み出す事が出来る
希望の光などと言い飾りはしない
力強い道標とも言えぬ
だが私にとっては
繊細にして微(かす)かな閃光なのだ
愛も温もりも希望も過去のもの
今あるのは、個の実存と言う朧(おぼろ)な光
なれど、朧の中に救済を宿す神秘の光
私は其処に価値を見出し
命の灯火(ともしび)に新たな息吹を与えるだろう
そしてこの身が朽ち果てるまで
確かな決意の光を魂に焼き付けるのだ

●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!