

あけぼの通信

6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
○岩手県障がい者スポーツ大会
1日(土)参加者に周知予定

健康増進プログラム

○ヘルスチェック 8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
15日(土)13:10～@若葉小学校

生活技能プログラム

○SST(生活技能訓練)24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
10日(月)・17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 3日(月)10:00～
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
○脳トレ 14日(金)10:00～
自分の好きな内容を取り組めます!
○習字 21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

○社会資源見学(就労継続B型事業所げん兔)
7日(金)10:30～ ※詳細は裏面に

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：13日(木)第2木曜日
東和地区：20日(木)第3木曜日
石鳥谷地区：27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。
6日(木)福祉センターミーティングルーム
20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。
13日(木)福祉センターミーティングルーム
27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 岩手県スポーツ大会 コーヒータイム	2 閉館日
3	4	5	6	7	8	9
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	社会資源見学 コーヒータイム	ランチメイト ヘルスチェック	閉館日
10	11	12	13	14	15	16
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	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	コーヒータイム	A-WRAP	コーヒータイム	バレーサークル	
17	18	19	20	21	22	23
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	ピアカウンセリング	コーヒータイム	コーヒータイム	
24	25	26	27	28	29	30
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	A-WRAP		コーヒータイム	

センター利用更新のご案内

お手持ちの「花巻市地域生活自立支援事業利用者証」(活動支援センター利用者証)について、7月以降も活動支援センターあけぼのを利用される方は、6月中の更新手続きが必要です。

今年度は利用者の方に花巻市から申請用書類が郵送される予定です。ご記入後は、花巻市障がい福祉課、または支援センターあけぼのへ提出してください。

上記窓口にて手続きを希望される方は、各種障害者手帳(手帳のない方は自立支援医療受給者証)をご持参願います。(当センターにて手続きを行う方は、コーヒータムの時間をお勧めします)

※記入にあたり不明点のある方はお気軽にご相談ください。

6月中の手続きが難しい場合、7月以降も手続き可能です。

就労継続支援B型事業所見学

新しく開所した就労継続支援B型事業所「げん兔」の見学を行います。農作業を中心とした作業を行っているとの事で、興味のある方は是非一緒に見学に行きましょう。

日時:6月7日(金)10:25(10:30~見学予定)

場所:花巻市太田65-59(畑)

※現地集合・現地解散

申し込み締め切り:6月5日(水)



人敬緑愛

6月手づくり月間 アロマウォーターを作ろう

6月は、これから始まるじめじめムシムシした季節に気分を変えるアロマウォーター作りを行います。コーヒータムに実施しますので、希望日を教えてください。※実施可能なコーヒータムについては後日詳細チラシにて食堂に掲示しますのでご覧ください。参加費:210円(容器代込み)、容器持ち込みの場合は100円



お抹茶を自分で点ててみよう報告

4月は手作り月間で「お抹茶を自分で点ててみよう」を実施しました。自分で抹茶を点てる事を「自服」と呼ぶようで、ネットで見つけた「だれでも今すぐおいしい抹茶が点てられる!自服の完全マニュアル(和楽Web)」という記事を参考に皆さんに抹茶を点てて飲んでもらいました。

泡を立てる所はコツがあり、少し難しさを感じた方もいたかもしれませんが、抹茶の美味しさに皆さん感動されておりました。羊羹と抹茶が最高の組み合わせでしたね。

好評でしたので、秋にも同様の内容で実施予定にしております。



文芸コーナー

身も心も
きれいに洗い
流すまで
私の雨よ
ざんざんと降り
伊藤純江

母の日や
風は湿りし
南風
葛巻 学

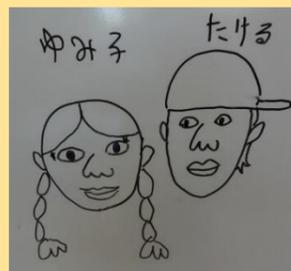
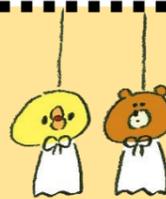
荒れまくる
我執念の勝負手を
周りの人は軽く見守る
M

いちご狩り
子らが歓声
響かせて
ゆめはなび

梅酒のさ
少々早いが
味見する
正男

花が咲き乱れ
新緑の季節が
やってくる
K・S

今月の習字



「花」

赤い花いっしょにごあいさつ
黄色い花いっしょにごあいさつ
白い花いっしょにごあいさつ
青い花いっしょにごあいさつ
キレイじゃなかったって
少しずつだっていいんだ
この先に未来があるんだ
恐がることない
人の人生はみんな分からない
あせらず一歩一歩
進めばいいんだ
みんなでいっしょにごあいさつ

みすゞ

我はここに誓わん
猛然たる闘争への欲動
純然たる力への渴望
頑強たる求道(ぐどう)への信念
殺伐とした理念の荒野を潜り抜け
己が精神の極みを貫徹せん
握り締める鉄拳に野望を抱き
漆黒の脳裏には高邁(こうまい)な理想を刻む
立ちはだかる敵は一人残らず掃討殲滅し
屍の墓標の上に凜然と鎮座する
闘魂を真理とする我が胸の前には
軟弱な愚物など存在の余地も無し
燃え盛る熱情、溢れ出す観念
例え激戦が間近に迫ろうとも
我が熱意は如何なる敗戦も決して許すまじ
それで尚敗北があるとすれば
それは我が身命が尽き果てる時ならん
我は逝かん、華麗なる遠逝(えんせい)への永劫螺旋
闘志砕け散るまで、魂を燃やし尽くさんや

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おります!