

# あけぼの通信

7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等  
○七夕食事会  
13日・18日(土) 11:30～  
※詳細は裏面に

## 健康増進プログラム

○バレーサークル  
6日(土) 13:10～@若葉小学校  
20日(土) 〃  
○ヘルスチェック 27日(土) 13:00～  
血圧測定など行い、健康状態の確認を行います。

## 生活技能プログラム

○SST(生活技能訓練) 29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  
8日(月)・22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 26日(金) 10:00～  
※詳細は裏面に

## 余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙 1日(月) 10:00～  
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。  
○脳トレ 12日(金) 10:00～  
自分の好きな内容を取り組めます!  
○習字 19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

○作業体験(就労継続B型事業所げん兔)  
5日(金) 10:00～、13:00～※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：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。  
4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  
25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
1	2	3	4	5	6	7
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	作業体験(げん兔)	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		バレーサークル	
8	9	10	11	12	13	14
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	七夕食事会①	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	
15	16	17	18	19	20	21
閉館日(海の日)	ランチメイト	ちょボラ・掃除	七夕食事会②	習字	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	コーヒータイム	バレーサークル	
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	実践調理講座	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	ヘルスチェック	
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				
SST	コーヒータイム	コーヒータイム				



## 七夕食事会のお知らせ

今年度も七夕食事会の季節になりました。美味しいお弁当とデザートと一緒に楽しみましょう。

デザートは自分で作るリッチなかき氷の予定です。

日時:①13日(土) 11:30~13:00頃

②18日(木) //

内容:お弁当の会食、デザート

参加費:1000円(弁当代)

申し込み締め切り:① 5日(金)まで ②10日(水)まで



## げん兔作業体験

先月見学をさせて頂いた就労継続支援B型事業所「げん兔」の作業体験を行います。農作業に興味のある方は、一緒にリンゴ畑での作業体験をしてみましょう。

日時:7月5日(金) 10:00~、13:00~

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:7月3日(水)

人敬緑愛



## 障がい者スポーツ大会の報告

6月1日(土)に岩手県の障がい者スポーツ大会が行われました。センターからは、卓球に2名、ボウリングに4名の参加がありました。普段、あまり練習する場や機会もない方が多く、思うようにスコアが伸びないという声もありましたが、楽しんでプレイしてきましたね。参加されたみなさん、お疲れ様でした。



## げん兔見学の報告

6月5日に5月からスタートした新しい就労継続支援B型事業所げん兔に見学に行きました。広大なリンゴ畑での摘果作業を見学しました。生き生きと伸びる枝や葉の間に実るまだ小さなリンゴの実。大きな美味しいリンゴに育つお手伝いをするという作業内容がとても魅力的でした。

当日見学に参加した方からも体験してみたいと希望が出ていました。来月に、作業体験をお願いする予定です。



## 7月の実践調理のお知らせ

7月の実践調理は、「野菜を使ったメニュー」に取り組みます。何を使ってどんな料理にするかは参加希望者と相談して決めたいと思います。旬の美味しい安い栄養価の高い野菜を使って1品作ってみましょう。

日時:7月26日(金) 10:00~ 定員3人、11:00~ 定員3人

参加費:200円 持ち物:エプロン、三角巾(無い場合はセンターの物をお貸しします)

申込締め切り:24日(水)



## 文芸コーナー

カフェモカを  
頼みしばしの  
休息に  
憧れのひと  
トークを楽しむ  
伊藤純江

梅雨入りに  
恵の雨が  
降りますように  
K・S

陽光を

称NEOJUN

マツバギク  
葛巻学



生シール  
正男

母が今病気苦しむ  
我までも  
気持ち確かに  
生きる日々なり



## 今月の習字



憂いの夜は刻々と過ぎて行く  
黄昏(たそがれ)に想いを馳せた果てしない夕べ  
夜霧と灰(ほの)かな月明かりは  
切ない記憶の断片を優しく懐き込み  
哀愁も終わりのない夜空へ  
美しい涙を含んで永遠に落ちかかる  
煌(きら)めきの星々は淡く静かに唄う  
遠く暗い私の悲劇の人生を  
まるで悠久の木霊(こだま)が響くかのように  
これまでの苦悩は霞(かすみ)の如く消えかかり  
幾度となく悶絶した眠れぬ夜も  
夢幻の彼方へと微睡(まどろ)んで行く  
慕情溢れる星空、浪漫を湛(たた)えた夜空は  
儂く繊細な私の傷心を  
豊かに癒やしながら慈愛で包み込む  
やがて想いの時は安寧の答えを導くだろう  
哀愁にも悲劇にも傷心にも  
夜の満天の星空は優雅な救いをもたらし  
憂いの心を幽静の眠りに就かせるだろう 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。M  
俳句に限らず、様々な形の作品 お待ちしています!