

# あけぼの通信

9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  
○花巻まつり見学 14日(土) 10:10～  
特産品フェアの見学、買い物など  
※詳細は裏面で

## 健康増進プログラム

○バレーサークル  
今月はお休み  
○ヘルスチェック 7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) 30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  
9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 27日(金) 10:00～  
簡単な調理を行います※詳細は裏面で

## 余暇活動プログラム

○俳句・絵手紙 2日(月) 10:00～  
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。  
○センターカラオケ 6日(金) 13:00～  
懐メロ中心の曲を用意しています。  
○脳トレ 13日(金) 10:00～  
自分の好きな内容を取り組みます!  
○習字 20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

○今月は予定がありません。

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：12日(木) 第2木曜日  
東和地区：19日(木) 第3木曜日  
石鳥谷地区：26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。  
5日(木) 福祉センターミーティングルーム  
19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。  
12日(木) 福祉センターミーティングルーム  
26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 閉館日
2	3	4	5	6	7	8
俳句絵手紙	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
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	センターカラオケ	ヘルスチェック	
9	10	11	12	13	14	15
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	花巻まつり見学	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	
16	17	18	19	20	21	22
閉館日 (敬老の日)	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
	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	
23	24	25	26	27	28	29
閉館日 (秋分の日振替休日)	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	A-WRAP	コーヒータイム	コーヒータイム	
30	活動プログラムの時間					
コーヒータイム	午前の活動 10:00～					
SST	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。					

## 実践調理講座のお知らせ

簡単な調理を覚える為の実践調理講座を行います。  
これから料理を覚えたい方、調理が大好きな方のご参加お待ちしております。

日時:9月27日(金)10:00~(3人)、11:00~(3人)  
内容:焼きそばの調理 参加費:200円  
持ち物:エプロン、三角巾(無い方は貸出します)



## 花巻まつり(特産品フェア)見学のお知らせ

花巻まつり見学は、今年度も市内循環バスを利用して参加します。現地集合の方は、先に体育館内でお買い物など楽しまれていても構いません。昼食を食べ散策を楽しみましょう。

日時:9月14日(土) 現地10:10頃(センター9:30集合)

文化会館前バス停 9:46 発  
市役所前 10:08着  
体育館前 10:10頃



参加費:お昼代、バス代等(各自持参ください) ※現地解散です。

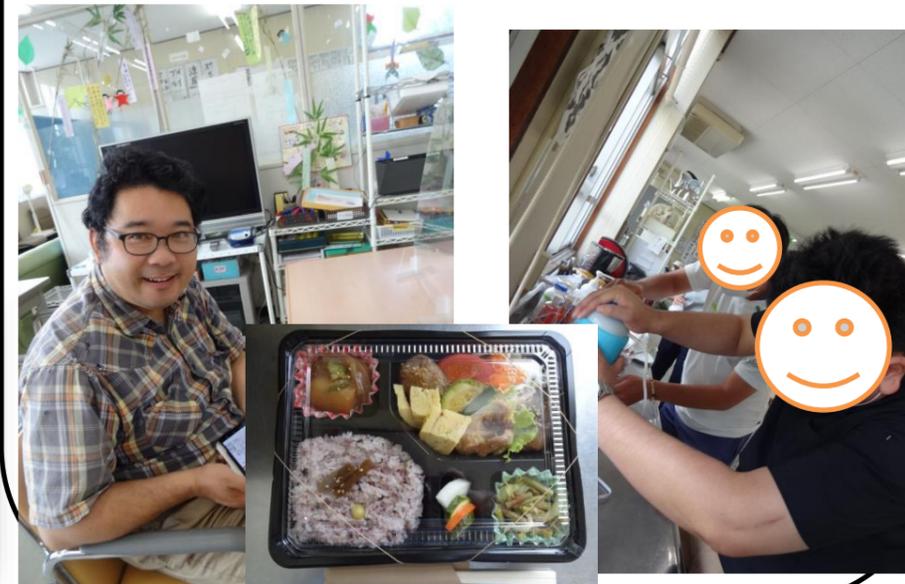
## 実践調理の実施報告

7月26日(金)に実践調理講座を実施しました。今回は、「野菜を使った調理」とし、ズッキーニのマリネとキャベツで簡単お好み焼きを作りました。参加者は2名でしたが、それぞれ包丁で野菜を切ったり、粉類を混ぜてフライパンで焼いたりしました。今回実施のメニューは、あまり作った事がないという事でしたので新たなレパートリーに加われば良いなと思いました。



## 七夕食事会の実施報告

7月13日(土)・18日(木)に七夕食事会を実施しました。お弁当はお野菜たっぷり彩りの美しい豆蔵のお弁当です。やはりこの1年で幾分値上げされていました。物価高ですからね。その後は、みなさんにご自分でオリジナルのかき氷パフェを作って貰いました。シロップを混ぜたり個性の出る仕上がりでした。美味しかったですね☆



## 文芸コーナー

フジツボが  
裸足に痛い  
岩礁に  
蟹を捉える  
園児の瞳  
伊藤純江

空港で  
九月の風に  
思考する  
正男

涼風に  
ふられる風に  
一吹く吸う  
K・S

炎天下  
人々踊る  
愛の色  
M



### 今月の習字



「バルス!!」  
その言の葉により全ては終わり去る  
驕(おご)り高ぶる王の末裔(まつえい)も  
哀れで無残な醜態を晒(さら)し逝く  
破壊の象徴たる天の雷(いかづち)も力を失い  
科学の粹(すい)を結晶した都市群も崩壊し  
幾千の機械兵も機能を停止せり  
人の子は地に足を着いて生きる者  
天の栄華は永久に続く事なし  
ゴンドラの言い伝えは真を啓示する  
そして中軸たる飛行石も天に昇り逝く  
何処か哀しげな光景をまといながら  
天空の彼方へと消え逝きぬ  
しかし、天に一つの奇跡が起こりたり  
飛行石を覆う巨大な神木は  
王女の末裔を最後に守り包む  
まるで自ら招いた過ちを償うかの様に  
そして、故郷に帰る人々を見つめながら  
天空の城ラピュタは有終の美を飾りたり

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!