

# あけぼの通信

11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
- 岩手県精神保健福祉大会  
1日(金) 10:00～16:30頃
- 岩手県障がい者芸術祭見学バスハイク  
21日(木) 10:30～14:30頃

## 健康増進プログラム

- バレーサークル  
2日・16日(土) 13:00～ 若葉小学校
- 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。

## 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 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  
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。
- 実践調理講座 29日(金) 10:00～  
※詳細は裏面で

## 余暇活動プログラム

- センターカラオケ 8日(金) 13:00～  
パソコンを使用して新しい曲も歌えます!
- 俳句・絵手紙 11日(月) 10:00～  
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 脳トレ 15日(金) 10:00～  
自分の好きな内容を取り組みます!
- 習字 22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

今月の予定はありません

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：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) 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) 福祉センターミーティングルーム  
28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
				精神保健福祉大会	ランチメイト	閉館日
				コーヒータイム	バレーサークル	
4	5	6	7	8	9	10
閉館日 (文化の日振替休日)	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	ピアカウンセリング	センターカラオケ	ヘルスチェック	
11	12	13	14	15	16	17
俳句絵手紙	ランチメイト	ちょボラ・掃除	ランチメイト	脳トレ	コーヒータイム	閉館日
コーヒータイム	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	
18	19	20	21	22	23	24
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	芸術祭見学バスハイク	習字	閉館日	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	コーヒータイム	コーヒータイム	(勤労感謝の日)	
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	実践調理講座	ランチメイト	
SST	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	

## 芸術祭見学バスハイクのお知らせ

岩手県障がい者文化芸術祭に出展頂いた利用者の皆さんを対象に芸術祭の見学バスハイクを実施します。今年度の作品の展示期間が11月14日(木)～12月1日(日)となっており、開催時期が少し早くなっています。作品の鑑賞やレストランでの昼食、オガールでの買い物を一緒に楽しみましょう。

日時: 11月21日(木) 10:30～14:30

場所: ふれあいランド(レストランでお昼ごはん)

当日の行程: 10:30センター出発

11:30～昼食・見学

13:00出発 途中オガールで買い物

14:30頃 センター着

申し込み締め切り: 11月14日(木)



## コーヒータイムで手作りしています

11月・12月の手づくりの会は、前回好評だった「お抹茶を自分で点てよう!」第2弾です。

本格羊羹と一緒に味わうお抹茶と、簡易なお菓子と一緒に気軽に楽しむお抹茶と2パターンに分けて選べるようにする予定です。お湯の準備なども出来る限り自分で行えるように準備したいと思っております。詳細はチラシにて☆

## 11月実践調理講座のお知らせ

11月の実践調理講座は、「秋冬も野菜を食べれる一人鍋を作ろう!」です。調理を覚えたい方、調理をしたい方ぜひご参加ください。

日時: 11月29日(金) 10:00～11:00(3人)  
11:00～12:00(3人)

参加費: 300円

持ち物: エプロンと三角巾(無い場合は貸出可)

## 実践調理講座の実施報告

9月27日(金)に実践調理講座にて「焼きそばを作ろう」を実施しました。参加者は4名、時間をずらしながら取り組みました。キャベツと人参、ピーマン、玉ねぎを包丁で切り、フライパンで炒めて調味しました。人参を細く切ったり银杏切りにしたりピーラーで薄切りにしたりと違いが新鮮でした。野菜いっぱいの焼きそばが出来上がりました。野菜は、カット野菜を使えばもっと時短。お肉も魚肉ソーセージやちくわを使えばお手軽です。今回は、マルちゃんの焼きそばの作り方に忠実に行いました。野菜炒めなども出来そうだなという感想もありました。次回、11月に実施予定です。



## 文芸コーナー

我が母の  
ムーンウォークに  
似た動き  
腰痛ベルトと  
杖を味方に  
伊藤純江

松茸見  
ため息ついて  
場を離れ  
ゆめはなび

秋雨や  
ものもらい  
点眼す  
正男

秋深し  
両親への想い  
彼岸花  
K・S

カレーパン  
辛みの効いた旨みあり  
飽きなく食べた  
幸せな日々  
M

空気乾燥中 風邪注意!!



## 今月の習字



名誉ある人類の存亡をかけた  
世紀の決戦の時が迫る  
握りしめる剣(つるぎ)に誓い込め  
忠義の騎馬の手綱を引き  
想いを繋ぐ幾千の同胞(はらから)と共に  
荘重な角笛に従い命の陣形を成す  
槍隊は勇壮に、弓隊は後方で狙いを定め  
率いる王、自らも最前線に立つ  
恐れるべきは死ではない  
己の尊厳を捨て、生き恥を晒(さら)す事に  
最大の恥辱と恐れを覚悟する  
敵軍は強大にして残虐無比  
しかし、信念を持たぬ者達が  
いくら数を揃えようと  
真なる力の開放は生み出せぬ  
そして、一時の静寂(しじま)の後に  
遂に突撃の号令が響く  
必ずや訪れるであろう栄光の勝利に向かい  
同胞の軍は運命と共に怒涛の猛進を成す

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!

