

あけぼの通信

1月号 | 2025



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
- 新年食事会 16日(木)・18日(土)
11:30～13:00頃 ※詳細は裏面
- 節分食事会 30日(木)・2月1日(土)
11:30～13:00頃 ※詳細はチラシにて

健康増進プログラム

- ヘルスチェック 11日(土) 13:00～
血圧測定など行い、健康状態の確認を行います。
- バレーサークル 今月はお休みです

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 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 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 24日(金) 10:00～
※詳細はチラシにて

余暇活動プログラム

- 俳句・絵手紙 6日(月) 10:00～
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 習字 10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。
- センターカラオケ 17日(金) 13:00～
パソコンを使用して新しい曲も歌えます!
- 脳トレ 31日(金) 10:00～
自分の好きな内容を取り組みます!

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：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：30日(木) 第5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。
23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。
9日(木) 福祉センターミーティングルーム
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
		閉館日(年始)			コーヒータイム	閉館日
6	7	8	9	10	11	12
俳句絵手紙	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	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
閉館日 (成人の日)	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	新年食事会① コーヒータイム	コーヒータイム センターカラオケ	新年食事会② コーヒータイム	閉館日
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	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	ピアカウンセリング	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	節分食事会①	脳トレ		
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		



新年食事会のお知らせ



新しい年のお祝いを皆さんと一緒に祝いましょう！
お弁当は、現在検討中ですのでチラシにてお知らせしたい
と思います。恒例のデザートもつく予定です。是非、ご参加
ください。

日時: 1月16日(木) 11:30~13:00
18日(土) 11:30~13:00

場所: 支援センター食堂内
内容: お弁当の会食、
デザートの提供、バリスタ
会費: 1,200円前後(詳細はチラシにて)
締め切り: 16日: 8日(水)、18日: 10日(金)



ランチメイト参加費・お茶代の料金の値上げを検討しています

いつも当事業所の活動プログラムへの参加、憩いの場のご利用ありがとうございます。
現在、ランチメイト参加費 150円(または100円+お米1合)、お茶代 100円で食材・ドリンク類等を購入し事業実施して
おりますが、昨今の原材料の価格上昇に伴い、厳しい事業運営が続いております。
少しでも安い食材等を探し、利用者の皆さんの負担を増やさないよう努力しておりますが、将来的には参加費・料金の値上げを
検討せざるを得ない状況です。
当面の間は現状維持としますが、値上げの際は、後日改めてお知らせする予定です。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



食材の値上げが
止まらない・・・



ハンカチご利用のお願い



コロナ禍以降、衛生面を考慮し、手洗い時のペーパータオルへと切り替え数年が経過しました。ペーパータオルは衛生的ですが、洗濯された清潔なハンカチを丁寧に使うことで、より衛生性が増すとされています。さらにコスト面での負担軽減も考慮し、当センターでは**各自ハンカチの利用を推奨します**。普段からハンカチを持ち歩くことで、様々な場面で活用できます。ご協力、よろしくお願いいたします。
※ペーパータオルは在庫がなくなり次第設置終了となります。

実践調理講座の実施報告

11月29日(金)に「ひとり鍋を作ろう!」を実施しました。今回の参加者は3名。アルミの鍋や鍋用の一人分の鍋調味料を活用しました。野菜やお肉を切って、煮て味付けをして、出来立て熱々を食べました。簡単に野菜がたくさん食べられる鍋料理は寒い季節には本当にお勧めです。皆さんも作ってみてくださいね~



文芸コーナー

もちつき器
次々飛び出す
ごま・きなこ
泊まりに来ている
孫可愛さに
伊藤純江

朝起きて
ビックリする夜な
プレゼント
元日の
酒飲みつつし
みすゞ
Aランチ
腹が苦しい
食べれるか
M

文字を書く
正男

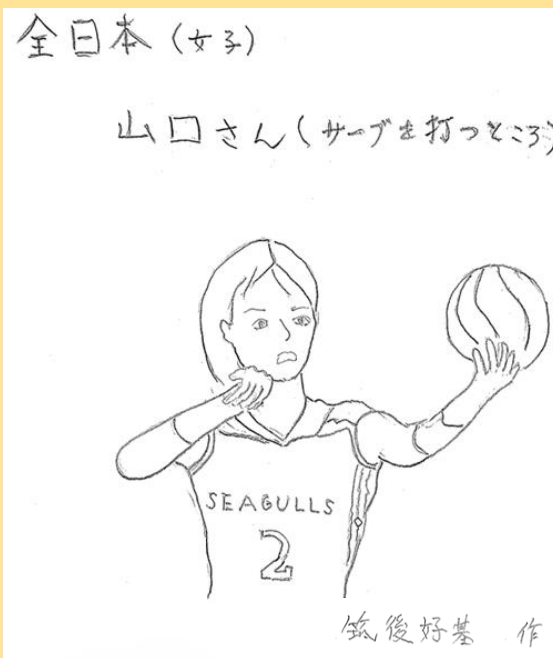
喉過ぎる
熱爛腹に
染み渡る
ゆらゆら

クマと人
境界線は
引けないか
水城吉乃

二日酔い
西も東も
わからない
筑後



今月の習字



紺碧(こんぺき)の清流が静かに流れ行く
玲瓏(れいろう)な煌めきを放ちながら
浄化の旋律を湛(たた)えて冴え渡る
碧(あお)きは純心な若人の如く
煌めきは妙齡な女性の如く
旋律は孤高の芸術家の如く
その奥ゆかしさは計り知れない
絶え間なく流れる趣(おもむき)は
方丈記に示さる無常観を宿し
涅槃(ねはん)の境地を映し照らす
その清流に身を委(ゆだ)ねれば
現(うつ)し世で揉まれ穢れた精神も
救いの癒やしを得られるだろう
麻薬の惑わしとは一線を画した
生存の可能性を与える癒やしだ
誰もが心の奥底で願う救い
それが清流の中に内包されている
そしてその遙かな奇跡の流れは
混沌に齎(もたら)される
碧き道標(みちしるべ)となるだろう 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。
俳句に限らず、様々な形の作品 お待ちしています!