

あけぼの通信

3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。

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 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。

就労支援プログラム

今月の予定はありません

健康増進プログラム

- バレーサークル
1日（土）13:10～@若葉小学校
- ヘルスチェック 15日（土）13:00～
血圧測定など行い、健康状態の確認を行います
- やさしいヨガ 7日（金）10:00～
講師の先生が来て、一緒にヨガを行います。
詳細は裏面に

本人活動プログラム

- PC・スマホサポート
10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ごことで、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。

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

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。
- センターカラオケ
14日（金）13:00～
パソコンを使用して新しい曲も歌えます！
- コーヒー講座 17日（月）13:00～
※詳細は裏面に
- 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
- 脳トレ 28日（金）10:00～
自分の好きな内容を取り組めます！

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：21日（金）第3金曜日※
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
- 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 ランチメイト バレーサークル	2 閉館日
3 俳句絵手紙 コーヒータイム	4 ランチメイト コーヒータイム	5 ちょボラ・掃除 コーヒータイム	6 ランチメイト ピアカウンセリング	7 やさしいヨガ コーヒータイム	8 ランチメイト コーヒータイム	9 閉館日
10 コーヒータイム PC・スマホサポート	11 ランチメイト コーヒータイム	12 ちょボラ・掃除 コーヒータイム	13 ランチメイト A-WRAP	14 コーヒータイム センターカラオケ	15 ランチメイト ヘルスチェック	16 閉館日
17 コーヒータイム コーヒー講座	18 ランチメイト コーヒータイム	19 ちょボラ・掃除 コーヒータイム	20 閉館日 (春分の日)	21 習字 コーヒータイム	22 ランチメイト コーヒータイム	23 閉館日
24 コーヒータイム SST	25 ランチメイト コーヒータイム	26 ちょボラ・掃除 コーヒータイム	27 ランチメイト A-WRAP	28 脳トレ コーヒータイム	29 ランチメイト コーヒータイム	30 閉館日
31 コーヒータイム						

やさしいヨガのお知らせ

講師の先生をお招きして「やさしいヨガ」を実施します。
 昨年も来て頂いた講師の先生をお願いしています。
 心地よい空間の中でゆっくりと身体を動かす素敵な時間を
 一緒に過ごしませんか。

日時: 3月7日(金) 10:00~11:30

場所: 花巻総合福祉センター研修室

内容: やさしいヨガ(軽運動、講話)

講師: 佐藤忍さん(Yoga Blanche)

持ち物: ヨガマット(バスタオル可)、ハンドタオル、お水

服装: 動きやすい服装

参加費: 無料

定員: 15名



節分食事会の実施報告

1月30日(木)と、2月1日(土)に節分食事会を実施しました。
 食品ロス対策なのか、30日は恵方巻の販売期間前となってしまう、
 30日はセンターで作ったちらし寿司を、1日はかっぱ寿司の恵方巻
 を集まった皆さんで食べました。

今年の恵方は「西南西」との事で、願いを
 込めて食べていた方もいらっしゃいました。

春の大切な節目を越え、今年も健康に過ご
 せると良いですね。福はうち、鬼もうち~(北上流)



JRグループ 精神障がい者割引制度の開始

令和7年4月1日より、JRグループの精神障害者保健福祉手
 帳の割引制度が開始します。

利用には、手帳に旅客運賃割引区分の記載が必要になるとの事
 ですので、市窓口(障がい福祉課)か各支所窓口にて手続きが必要
 です。区分によって割引の内容が変わるようですので、
 JR等のHPや窓口でご確認ください。



コーヒー講座のお知らせ

行く冬を惜しんで、寒い時期にぴったりのコーヒー講座を
 実施します。講師の先生からコーヒーの美味しい飲み方を教
 えてもらい、試飲も出来るそうです。

午後のほっとタイムをセンターで
 過ごしませんか?



日時: 3月17日(月) 13:00~14:00

場所: 支援センターあけぼの食堂内

内容: 美味しいコーヒーの飲み方等

講師: 八重樫和夫さん(麴りん) コーヒーインストラクター2級
 申し込み締め切り: 14日(金)

※当日、希望者にはキーコーヒーオリジナルのコーヒーを美味しく
 飲める簡易キットを1,000円で販売するそうです

文芸コーナー

恵方巻
 丸丸食べて
 リラックス

真っ白い
 花びらよりも
 はかなくて
 舞っては消えゆく
 早春の雪

ハイボール
 深夜のコップ
 氷解く

立ち春
 自然と共に
 心穏やかに

忘れぬ
 君の眼差し
 思い出に

筑後好基
 思ふまい
 きれいな死に方
 泣かれ方

伊藤純江

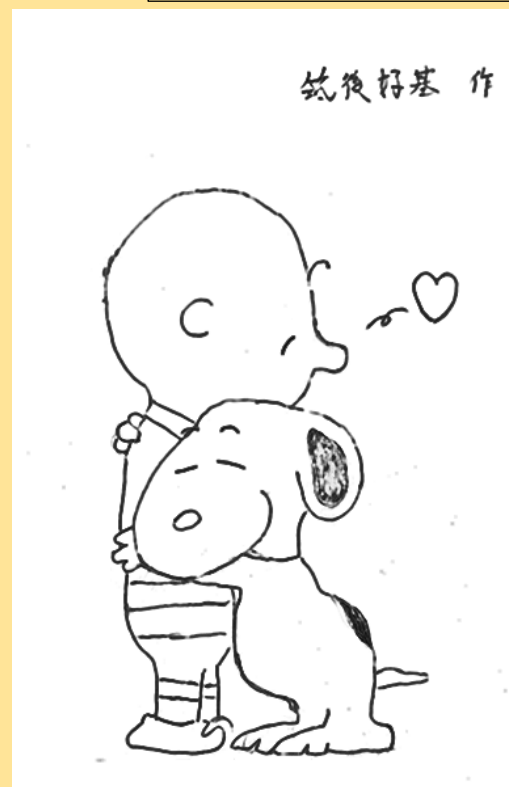
正男

K・S

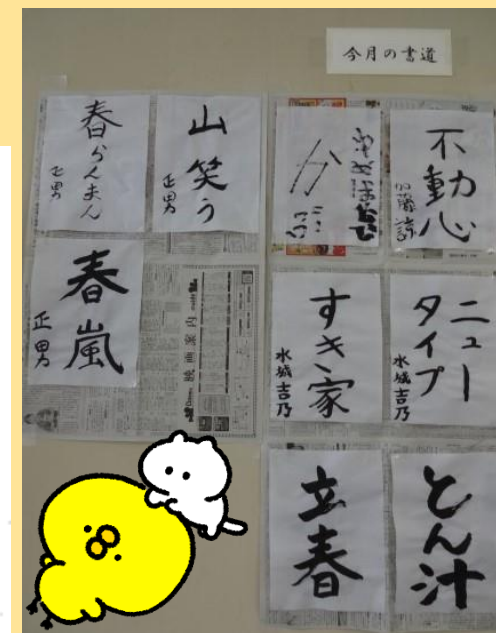
ゆめはなび



今月の似顔絵コーナー



今月の習字



春宵(しゅんしょう)の息吹
 それは切ない愛しさの希望
 未来を目指す温もりに溢(あふ)れ
 人々を包む穏やかさを兼ねる
 極寒に耐えた日々は過ぎ去り
 厳しさを生きた力動が
 来たるべき明日の激励となる
 外を吹き抜ける風は
 未だ冬の名残を残しつつ
 清冷で澄んだ雰囲気漂わせる
 遥か天空を見渡せば
 流麗な雲が広漠(こうばく)と連なり
 悠然と春の訪れを待つ
 人の心も移ろいては流れ行く
 春夏秋冬に左右され
 そしてまた儂げな明滅を見せる
 春の兆(きざ)しは新たな旅路
 移ろう人々の心象に
 漲(みなぎ)る活力と導きを与えん



●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!