

# あけぼの通信

4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
- お花見食事会  
17日(木)・19日(土) 11:30～  
※詳細はチラシにて確認ください

## 健康増進プログラム

- バレーサークル  
5日・19日(土) 13:10～@若葉小学校
- ヘルスチェック 12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) 21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  
14日(月)・28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。

## 余暇活動プログラム

- センターカラオケ  
4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 7日(月) 10:00～  
俳句や絵手紙の作成、習字も行います。
- 習字 18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 11日(金) 10:00～  
自分の好きな内容を取り組めます!

## 就労支援プログラム

- 社会資源見学 はなしずく  
25日(金) 10:30～ ※詳細は裏面で

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：10日(木) 第2木曜日
- 東和地区：17日(木) 第3木曜日
- 石鳥谷地区：24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。  
3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。  
10日(木) 福祉センターミーティングルーム  
24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
	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	バレーサークル	
7	8	9	10	11	12	13
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	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	
14	15	16	17	18	19	20
コーヒータイム	ランチメイト	ちょボラ・掃除	お花見食事会①	習字	お花見食事会②	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	バレーサークル	
21	22	23	24	25	26	27
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	社会資源見学	ランチメイト	閉館日
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	
28	29	30	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	閉館日 (昭和の日)	ちょボラ・掃除				
PC・スマホサポート		コーヒータイム				

# お花見、食事会のお知らせ

三寒四温と言いますが、徐々に春の気配も感じられるようになってきましたね。去年は予想よりもだいぶ早く咲きましたが、今年の予想は当たるでしょうか？

今年も、ぎんどう公園内でお弁当を食べる予定にしております。自然の中で春を満喫しましょう。

日時：4月17日(木) 11:30~13:00

19日(土) //

場所：ぎんどう公園(天候が悪い場合はセンター食堂)

内容：桜を眺めながら会食を楽しむ

参加費：1,000~1,200円(弁当代)

申込締切：10日(木)



# コーヒー講座を実施しました

3月17日にコーヒー講座を実施しました。講師は、麩りんの八重樫さんをお願いしました。キーコーヒーに37年間勤務されていたという事で、コーヒーの歴史(始めは薬)から保存方法、美味しい飲み方について分かりやすく教えて頂きました。そして、2種類の焙煎の違うコーヒーを目の前で淹れて頂きプロの味を味わいました。

香りや味の違いが面白かったですね。麩りんさんに皆さんもお出かけくださいね。



# センター利用時の服装について

これまで、センター利用時の服装について、決まりは設けておりませんでした。利用者の皆さんが気持ちよく過ごす為、以下の内容へのご協力をお願いします。

- ・肩や脇が出ない服装(キャミソールやタンクトップには、一枚羽織ものを)
- ・スカートやズボンは、膝が隠れる程度の長さ

※当センターは公共の場でもあります。ご理解のほどよろしく  
お願い致します。



# 社会資源見学のお知らせ

今年度も地域の社会資源見学を実施します。4月は、はなしずくの見学をします。はなしずくでは、ビニールや段ボールの加工作業、オリジナルのアクセサリ商品の作成等を行っている事業所です。興味のある方はご参加ください。

日時：4月25日(金) 10:30~11:30

場所：はなしずく(住所：高木第16地割98番地2)

内容：作業所の見学 ※現地集合・現地解散

# ランチメイト・お茶代について



あけぼの通信1月号で値上げの検討をお知らせしましたが、当面は現行の金額で継続する事としました。

なんとか安い食材を活用したり無駄を省いて努力しておりますので、残さないよう食事量の確認等をお願い致します。

コーヒー等の飲料も、飲み放題ではありませんので、適量の範囲内で活用して頂ければと思います。

# 文芸コーナー

金魚鉢に  
金魚を飼って  
楽しむ午後  
ビー玉入れて  
色を奏でる  
伊藤純江

ハイボール  
深夜のコップ  
氷解く  
正男

M

胡四王山  
ファミリーマートで  
おにぎりを

Y・K

たら芽出て  
春の香と  
食進む

春の空  
青空見えて  
予感する  
K・S

ひなだんに  
心奪われ  
立ち止まる  
ゆめはなび

# 今月の似顔絵コーナー

2025.1.24  
館ひろし



筑後好基 作

「ちよっと たっと たてた」

ちよっと たっと たてた  
ぼくの おうち

ちよっと たっと たけた  
ママの ごはん

ちよっと たっと まけた  
パパの じゃんけん

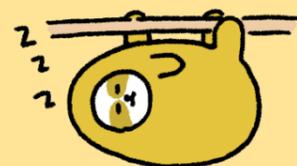
ちよっと たっと たてた  
ぼくの 立ち

みずぐ

# 今月の習字



悲しみが夜を覆う  
失恋、挫折、怨嗟(えんさ)、裏切り  
背徳の情が黄昏(たそがれ)を満ちし  
未来を閉ざされた漆黒が訪れる  
灯りの無い彷徨(さまよ)いの夜道には  
得体の知れぬ恐怖が待ち受ける  
悲劇はその暗がりの最中幕開けるだろう  
誰にも救われぬ人生の谷間  
あらゆる罰を下される地獄の経験だ  
絶望を友として生きる他道は無い  
しかしその闇の中にも力動は生まれ来る  
復讐と言う嘆(なげ)きの原動力  
悲しみを力に変える昏(くら)い温もりだ  
力に正当性などつゆ程も無し  
不屈の逆恨みが力の激流となる  
罰が力を育(はぐく)み、悲しみが怒りを駆り立てる  
悲劇は更なる暗黒を生むだろう  
復讐の昏い悲しみに満ちた夜は  
永遠に闇の螺旋を描き出して行くだろう 橋本



春眠暁を覚えず

春は眠いにゃ



●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!