

ベネッセ通信秋

第167号

令和8年10月

旭川市は災害の少ない街だと言われて安心してきました。

しかし、今年、夏以降の各地での記録的な豪雨や、先日の台風25号による関東・伊豆諸島を中心とした甚大な大雨被害など、年々、改めて自然災害の脅威と隣り合わせにあることを痛感させられています。私たちの地域におきましても、いつ想定を超える災害が発生するかわかりません。

今年から線状降水帯の「直前予測」が導入されるなど防災情報も進化していますが、最も大切なのは、私たち一人ひとりの日頃の備えと、いざという時の「一歩早い避難行動」です。

今のうちから出来ることをしておきましょうー(・ω・)/



就労継続支援B型事業所 ファブリカ



9月5日（土）旭川圭泉会病院「第25回 来て見ん祭」に「ベーカーリーファブリカ」として出店をしてきました。前日までは大雨が降ったりと各地で天候の悪い日が続いていましたが、当日は久しぶりの快晴で残暑が厳しい一日でした。

開店と同時に次から次へとお客様が並び、販売員として参加した利用者の方々は陳列や会計で、休憩する暇もなく、忙しい様子が伺えました。新人販売員の方がベテラン販売員をモデルにしていたが、「いらっしゃいませー」とお客様を呼び込みをし、商品を購入して頂いた後は「ありがとうございますー！」とまたお腹から大きな声で接客をしている様子がありました。私も真似してやってみるとなんだか清々しく気持ちがいいものです。お客様とやり取りする中で、なにやら段々と自信も出てきます。そんな効果を感じました。

事前に準備していた約700個（全10種）のパンは完売。縫製作業で製造している「トートバッグ」「ポーチ」「レジンアルファベットチャーム」等の雑貨類もたくさん購入していただき、事業所のPRが出来ましたー。お店にも是非見に来てください！



レジンアルファベットチャーム（キーホルダー）をバックにセットできます。推しのイニシャルを持ち歩こう！

※ 店舗に在庫がない場合は、オーダー可能です。

frill tote bag

フリルトートバッグ

1,800円

NEW

ファブリカ縫製チームで新作の「フリルトートバッグ」を製造、販売開始しました。貴方の推しに、推しカラーでPRしてみませんか。



選べるカラーバリエーション



THE ART ROOM

～アートの部屋～

こちらのコーナーではイラスト、詩などの作品を紹介しています。掲載したい方を募集しています。

ベネッセ通信 165号 春に掲載したMASASHIさん作「ひいちゃんのしあわせになるおもいかた」のつづきになります。

短いつづきの中に、優しく幸せな気持ちで過ごしていけるような願いがたくさん詰まっています。

腹が立ったとき、忙しいとき、追い込まれているときに、ふと、この作品を眺めると、優しい気持ちになれるかもしれません。

008
もっとよく
なれるといつも
ほんきです

007
てをふって
くわててても
うれしいな

006
てをあわせ
ごめんごめんて
さなごひ

009
かんざん
ものよりこころ
こもってる

010
はいどうぞ
っていいなが
ものわたす

ひいちゃんの
しあわせになる
おもいかた
MASASHI



グループホームダ・ソーロ



令和8年7月11日（土）以前よりミーティングにて「映画館に行きたい」と皆さんから声が挙がっていた為、「イオンシネマ旭川駅前」に行って、誰もが知る偉大なポップシンガー「マイケル・ジャクソン」の人生を描いた伝記映画「Michael（マイケル）」を観てきました。「スリラー」「ビリー・シーン」「BAD」など、数えきれないくらいの名曲を世に放ち、幼少期から世界中の人々から愛されていた訳ですが、あれだけの名声と富を得ていても、常にどこか孤独で寂しさを抱えていた人生だったような印象を受けました。

入居者の皆さんは、世代（MJ全盛期）の方々でもあり、全員から「面白かった」「感動した」「カッコよかった」と感想がありました。少々、字幕は見えづかったですが(・ω・)

それにしてもマイケル役の俳優さん顔も声もダンスもご本人そっくりでしたね！^^

休日は街に個人で外出をされる方も多ですが、誰かと映画館に行く機会がなかったので、当日は皆さん映画館に行く前からワクワクした様子がありました。映画館に向かって道を歩いているだけでも「楽しい」という声も聞こえてきました。

やはり誰かと楽しむ時間を共有することは大切なんだと思います。

次の行事は運動不足を解消するために「体育館でのスポーツ」や「ボーリング」を行う予定にしています。

今後においても入居者の皆さんの意見を参考に行事の内容を考え、参加される皆さんが意味を感じられるイベントになればいいと考えております。



地域活動支援センター あしすと



春駆ける 2026



メンバーさんの作品紹介

折り紙・ビーズ・手芸・木工など、メンバーさん達の創意工夫と真心こめた作品の数々です！一部の作品は9月30日～10月3日にココテの作品展に展示されます☆



あしすとの活動の様子をご紹介します☆



名寄市立大学の客員生がメンバーさんと一緒に作品作りしてくれました！



夏の思い出に食べ放題ランチ行きました！



スマホ使ってカラオケしてます！



地域の方と一緒に避難訓練！消化訓練も行いました！



発行 特定非営利活動法人 ベネッセレ

URL <http://benessere.work/>

住所 地域活動支援センター あしすと
〒070-0023
旭川市東3条1丁目2番5号
電話 0166-27-7571
FAX 0166-27-7572
E-Mail assist@ecnt.net
開所日 月～金曜日（9:00～16:00）
休日 土日祝日、お盆（8/15）、
年末年始（12/30～1/3）

就労継続支援B型事業所 ファブリカ
〒070-0023
旭川市東3条1丁目2番8号
電話 0166-74-3270
0166-27-3262
fabbrica@ecnt.net
月～土曜日（9:00～17:00）
日曜日、1/1

グループホーム ダ・ソーロ
〒070-8046
旭川市忠和6条6丁目1番23号
電話 0166-73-4515
//
dasolo@ecnt.net

10月

献立表



月	火	水	木	金
			10月1日	10月2日
			水餃子 ごはん・味噌汁 和え物 煮物 デザート	メヌケ西京焼き ごはん・味噌汁 和え物 お浸し デザート
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
韓国風肉豆腐 ごはん・味噌汁 サラダ 煮物 デザート	揚げ茄子と挽肉のピリ辛炒め ごはん・味噌汁 炒め物 サラダ デザート	チキンカレー ごはん・スープ 和え物 漬物 デザート	野菜とすり身のかき揚げ ごはん・味噌汁 煮物 お浸し デザート	ホッケの深味干しおろし ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
スポーツの日	鶏ちゃんつ ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鯖の味噌煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鶏肉の南蛮漬け ごはん・スープ サラダ 煮物 デザート	鶏肉と豆のトマト煮 ごはん・スープ 和え物 お浸し デザート
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
豚しゃぶおろしだし ごはん・味噌汁 サラダ 煮物 デザート	タラの漬け焼き ごはん・味噌汁 サラダ 漬物 デザート	ハ宝菜 ごはん・味噌汁 サラダ 漬物 デザート	鮭の甘辛煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	鶏とキャベツのオイスター ごはん・スープ サラダ 和え物 デザート
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
ポークビーンズ ごはん・スープ サラダ 漬物 デザート	トラウド焼魚 ごはん・味噌汁 和え物 煮物 デザート	鶏もも肉のみぞれ煮 ごはん・味噌汁 サラダ 和え物 デザート	豚肉ときこのソース炒め ごはん・味噌汁 サラダ 煮物 デザート	チキンクリームシチュー パン サラダ 和え物 デザート



◇申し込み・キャンセルは、当日の朝10時30分までにお願いします。
 ◇メニューについては都合により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。



黒字は「あしすと」の行事です。



10月予定表



青字は「ファフリカ」のプログラムです。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				Mi・Na・De 見学		
4	5	6	7	8	9	10
				カラオケ倶楽部	ギター教室	
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日				福祉バス旅行	
18	19	20	21	22	23	24
		きものの会				
25	26	27	28	29	30	31
					身体を暖めよう	

行事のプログラム内容は変更になる場合もあります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

「あしすと」の行事

あしすとTel(0166)27-7571

福祉バス旅行 (あしすと出発9:30頃～16:00頃戻り)

福祉バス旅行に行きませんか？今回も、「芦別スターライトホテル温泉ツアー」を企画しています。詳細スケジュールは、あしすとホワイトボードに掲示しますのでご確認ください。
 ◇参加費：車両燃料代：1,000円
 日帰り入館バック代：2,200円（入浴・昼食・バスタオル、フェイスタオル込）
 ※合計3,200円は事前に集めます

◇その他の飲食・施設利用料・お土産代などはすべて実費負担となります。

※締切り後キャンセルされた場合車両燃料代はお返してできませんのでご了承ください。車両燃料代は参加人数で割りますので、場合によっては後日追加料金を頂く可能性があります。※申込み＆キャンセル10/2（金）16時まで。雨天決行！

※参加人数が20名（職員含む）満たない場合、中止とさせていただきます。



カラオケ倶楽部 (13:30～1時程度、無料)

あしすと内でスマホのアプリを使って簡単にカラオケして楽しみませんか？



Mi・Na・De見学 (10:30頃出発～12:00頃戻り)

旭川市市民活動交流センターCoCoDe（ココデ）にて、精神障害者作品展示会MiNaDe（ミナデ）が開催されます。あしすとメンバーの作品はもちろん、他事業所さんの作品も展示されますので見学にいきましょう！※定員6名。



きものの会 (10:00頃～)

普段着る機会の少ない振袖や小紋を着てみませんか？着付師の先生方が来所され着付をしてくださいます！※申込み10/2（金）まで。※定員3名



あしとからのお願い

※定員がある行事への申込みは、定員を上回った場合、抽選で参加者を決定いたします。詳しくはスタッフ までお問合せください。

「ファフリカ」のプログラム

ファフリカTel(0166)74-3270

朝晩と涼しくなり、季節の移り変わりを感じますね。この時期は体調を崩しやすくなりますので、体調管理をしっかり行っていきたいものです。特に「冷え」は様々な不調の原因となる事が多いと言われております。そこで今回は、体温を上げるための「室内で出来る運動」と冬に向けた「転倒しにくい歩き方」をご紹介します。是非ご参加下さい！

「障害者手帳」「自立支援医療受給者証」を所持した際は、ご持参の上、スタッフにお知らせください。