

ほっとマイル6月号

発行所 社会福祉法人 翠睦福祉会
 障害者地域生活支援センター ほっと
 〒761-0443 高松市川島東町 1914 番地 1
 TEL (087)840-3770 FAX (087)840-3769
 メールアドレス hot3770@shirt.ocn.ne.jp
 障害福祉サービス事業所 かわしま
 〒761-0443 高松市川島東町 1914 番地 5
 TEL (087)848-3611 FAX(087)848-3779
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 H P: http://suibokufukushikai.jimdo.com/

□■ お知らせ ■□

主催:香川県 香川県精神保健福祉協会
こころの健康展へ作品を見に行こう☆

今年は、ほっとから塗り絵・きり絵・硬筆の作品を出展します☆
 そこで皆で作品を見にいきませんか??
 ぜひ、出展している方も、していない方も見に行ってみてはどうでしょうか?
 作品を見た後は、イオン内で昼食を摂ります☆

日時:平成28年6月17日(金) 11:00出発~13:30
 場所:香西イオン シーコート(高松市香西本町1-1)
 参加費:100円・昼食代
 参加定員:6人まで



☆なお、展示会は平成28年6月17日(金)~平成28年6月18日(土)10:00~17:00で行われています。

ほっとプログラム調理 **カレーライス*サラダを作ろう☆**

今回の調理は、カレーライスとサラダです☆
 皆で調理を行い、一緒に昼食作りを行いましょう!!!



- 日時:
平成28年6月10日(金)
10:30から調理を行います☆
- 参加費:
材料費を参加者で割りますので当日お伝えします

かわしま・ほっと防災訓練のお知らせ

平成28年6月7日(火) 10:00~11:00で行います☆
日頃から訓練を行うことが、災害時に備えて大切です!!!
皆さん参加して下さい☆



主催:香川県精神障がい者家族連合会 香川県精神障がい者家族連合会総会について

【日時】平成28年6月11日(土)13:30~16:30

【場所】坂出市西庄内町 家族交流スペース

【プログラム内容】

*受付13:30~

*講演14:00~15:30

*総会15:10~16:30

【講師】四国学院大学 教授 西谷清美 氏

【演題】「本人対応いかにすべきか〜」



□■ 活動報告 ■□

『ガーテニング』

ほっとプログラムにてガーテニングを行いました☆

夏に向けてペチュニアなど色とりどりのお花を植えました。
参加者の中には、花を植えることが初めてといった方もおり、
よい体験になったのではないのでしょうか??

これから、花を枯らすことのないよう、皆で水やりを日課に、
お花を育てていきたいと思えます☆



P.N.<伸八>

肥料土をたっぷりプランターの中へ入れて、間に油かすを
しいてスコップでよくかき混ぜました。3本の花を植えました
早く大きく、丈夫で美しく永く育てて欲しいです。

「仏生山公園散策&法然寺」

*景色がすごく良かった。<片岡>

*恐るべき竜雲うどん。大満足です。

公園も広くて気持ち良かったです。<uematu.k>

*うどんがとてもおいしかった。<宏>

*うどんがおいしかったけれど、熱かった。<釜野>

*うどんのコシが嬉しかった。仏生山公園と法然寺が、良い癒しになった。<P.N.伸八>



投稿

『思い出』

〈旅に出た黒猫〉

私の母は関西育ちだったので、晩ご飯によくお好み焼きを食べさせてくれたものです。中に何が入っていたのかは今は覚えていませんが、それでお好み焼きという名前は知っていました。しかし、私の住んでいる弘前という町にはお好み焼き屋さんが一軒もなかったんです。

津軽地方ではお好み焼きはあまり知られていないようで、黄金焼き(大判焼き)などはよく売っていても、お好み焼き屋さんはどこへ行っても見当たりませんでした。しかし、5月～7月にかけての夜宮の季節になると、たくさんの屋台に混じってお好み焼きの屋台も登場しました。でも、そのお好み焼きは母の作ってくれたお好み焼きとはちょっと違って黄色い色をした粉汁を鉄板で広げ、クレープのような状態にして、その上になると1枚とねぎ少々、黒ゴマ少々をのせたとてもシンプルなお好み焼きだったのでした。焼けると新聞紙に乗せて、ソースを塗って食べるのですが、それがまた美味しかったのを覚えています。

お好み焼きは私にとっては母の味であり、また津軽地方のこのクレープのようなお好み焼きも大切な思い出の食べ物だったのでした。

『悩み』

〈中山真己夫〉

私には悩みがある。

しかし、私の悩みは理由がない。

花だけが私の心に美しい。

梅雨を快適に過ごそう☆ ～カビや臭いの対策方法～

いよいよ梅雨の時期に突入!!! 梅雨といえば、湿気によるカビや洗濯物・生ゴミの臭いなどが気になる時期ではないでしょうか??

そこで、今回はカビや臭い対策についてまとめさせていただきます☆

○カビの発生を防ぐための対策

カビは一度発生すると取り除くのに一苦労。また、カビの臭いや空気の中にカビなどの菌が含まれ健康面にも悪影響を及ぼす可能性があります。

カビ対策1. 風通しをよくする。雨で窓が開けられない場合は、扇風機や換気扇を回すことで回避してみはどうでしょうか?? 押入れやクローゼットも普段開けておくことをお勧めします。

カビ対策2. 台所やお風呂など水周りを使用した後は、水気を残さないように拭き取ると良い。

○梅雨における臭いの原因と対策

梅雨の時期、生ゴミの臭いが気になるといった経験をしたことはありませんか?? 梅雨の時期は湿気が高くなり、生ゴミの中で微生物が発生しやすくなります。



臭い対策1. 野菜や果物などのクズは、水気を切ってから捨てる。新聞紙に包み捨てる事も効果的。

臭い対策2. 消臭をすることも効果的。お茶の葉やコーヒーにも消臭効果があります。

<スタッフの出場した会> <ほっと・かわしま>

- 5月11日 香川県自立支援協議会(地域移行部会)<遠藤>
- 5月13日 高松圏域自立支援協議会(運営会議・相談支援事業所部会)<遠藤>
高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト)<本多・遠藤>
- 5月19日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<野方>
香川県精神相談事業所部会<野方>
高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト)<本多・遠藤>
平成28年度第1回高松圏域自立支援協議会全体会<本多・遠藤>
- 5月20日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
長期入院精神障害者地域移行総合的推進検証事業 第2回地域移行連携協議会<遠藤>
- 5月23日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<東川・野方>
- 5月26日 当事者のためのスキルアップセミナー<河原>

地域生活支援センター 6月 カレンダー

<利用できる時間> 月～金 9:00～17:00 第1・3・5土曜日 13:00～17:00 (祝日と重なった場合は開館とします) 第2・4土曜日・日曜日・祝祭日 休館		水	木	金	土	
		1	2	3	4	
		・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・音楽会 13:00～	カラオケ 卓球	
5	6	7	8	9	10	11
	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・健康体操	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・調理 10:30～ ・カレー ・サラダ	休館
12	13	14	15	16	17	18
	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・ウォーキング	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・こころの健康展 In イオン 11:00～	カラオケ 卓球
19	20	21	22	23	24	25
(父の日) 	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カーヴィーダンス	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ ・スキルアップセミナー (場所:高松保健センター)	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・茶話会 13:00～	休館
26	27	28	29	30		
	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・話し合い (健康面について) 13:00～	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ		

★ 印のあるものは予約制です。参加を希望する方は、前日までに連絡してください。
 車を使って外出をする場合は、参加費 100 円が必要になります。また外出プログラムについて、3 人以上の参加で決行とします。もし人数が集まらなければ、別プログラムに変更とさせていただきます。
 ※ 土曜日のカラオケは複数の希望者がいた場合に実施します。
 プログラムは変更になる可能性もありますので、事前に確認をお願いします。

【編集後記】

4月の調理のプログラムで作った豆腐ハンバーグを自宅でも作ってみました☆自画自賛ですが美味しく出来上がり満足☆家事はあまり得意ではありませんが、少しずつ頑張ってみようかと思う今日この頃。
 気候も暖かくなり暑い日に突入しますが、夏バテしないようバランスの良い食事を心がけていきたいです☆