

# ほっとマイル8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 ■□

### 🍉 ほっとの休館日について 🍉

**8月11日(木)~15日(月)の間、休館となります。**  
 よろしくお願いたします。

### かき氷作り

日時:平成28年8月 4日(木) 10:30~12:00  
 平成28年8月 19日(金) 10:30~12:00  
 場所:ほっと交流室  
 費用:1皿 50円 (練乳かけは+20円)



主催:高松市保健センター

### 当事者のための生活スキルアップセミナーのご案内

日時:毎月第4木曜日(※プログラムによって変更あり)  
 13:30 ~ 15:30

場所:高松市保健センター5階研修室 費用:無料

対象者:高松市在住で精神科や心療内科に通院中の精神の障害をお持ちの方。

問い合わせ&申し込み:高松市精神保健係(☎087-839-3801)

- 8月25日(木) 講話「メタボ・糖尿病予防の食事」
- 9月15日(木) 講話と実技「メタボ予防の運動」←日程注意!
- 10月27日(木) 講話と実技「SST」
- 11月24日(木) 施設見学と交流会
- 12月15日(木) 茶話会「1年のまとめ、次年度計画」←日程注意!
- H29年 1月26日(木) 講義「薬について」
- 2月23日(木) 講話と実技「SST」
- 3月23日(木) 実技「リフレッシュ体操」



## 『家族会報告』



7月23日(土)、猛暑の中11名のご家族にお集まりいただきありがとうございました。今回は、当法人の理事でもあり、県家連の副会長、NPO法人むつみ会理事長を兼任され、全国の研修等にも積極的に参加されている吉村氏に、統合失調症の子どもさんを持つ家族としての体験談を主に、家族はこれから当事者である子どもさんのためにどういう行動をとっていく必要があるかなどをお話いただきました。病気を持つ子どもたちのために、主になって動く余裕はないかもしれないが、少し賛同していただくだけでも将来を変えることができるから、とのことでした。またお子さんの対応に行き詰まっているご家族に対して、諸先輩方は、「うちもそういう時期あった」「うちも同じだ」ということで親身に助言をくださったり、近況を報告しあったりと、分かちあえる場としてとても良かったのではないのでしょうか。次回は1月頃を予定しております。精神のご病気を持たれているご家族のことで色々とお悩まれている方、一度家族会に出席してみたいはいかがでしょうか。お待ちしております。

## □■ 活動報告 ■□

### 『七夕』



利用者みなさんに願い事を書いていただきました。自分や家族の健康、今頑張っていることなど、短冊に書いていました。お空に届いたでしょうか…。

### 『冷麺を作りました』



7月22日(金)

夏！と言えば冷麺！

簡単なようですが、薄焼き卵や麺の湯で具合など、難しいこともありました。男性陣は、少し量が足りないかなとも思いましたが、スタッフの計らいで、ささみの揚げ物も追加してくれ、皆お腹いっぱいになりました。これで300円。お得でした。

『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

毎日のことではありませんが、父は朝ピアノを弾く習慣がありました。決して上手いというほどのものではありませんでしたが、その音色はたどたどしくて、今でも私の記憶に残っています。確か“乙女の祈り”とか“エリーゼのために”なんかだったと思いますが定かではありません。

時はそれから50数年経って、我が家の隣の住人もピアノが好きで毎日聞こえてきます。私の調子の良い時はいいのですが、不調な時には本当に苦痛でした。よりによってなんで我が家の隣にピアノ弾きのおばさんが住んでいるんだろう、なんて思っていましたし、ピアノの音が妙に恐くて、いつ鳴るのか、いつ鳴るのかと毎日不安な日々が続きました。それは耐え難いものでした。私の場合は、音の大小ではなく、ピアノの音自体がだめだったんです。ある時なんかは、小さなカセットレコーダーを買ってきて、それを耳にあてて生活していたこともあったのです。

ピアノの音というのは、場によっては外へ聞こえるため、ある人たちにとっては迷惑な楽器だと今は思っています。でも反対に、私は音楽が大好きなのでそういう自分の好きなグループやアーティストの弾くピアノは全然気にならないのです。ちょっと不思議なお話でした。



「運命」

＜中山真己夫＞

僕の心の中の花は、もう、ちりぢりに枯れてしまった。  
 薄青い透明のガラスの向こうにある  
 ゆがんだ物体の様な運命になってしまった。  
 もうどこへ行くというあてもない。  
 茫漠とした思想が、次から次へと浮かんでは消えていくのです。



＜スタッフの出席した会＞ <ほっと・かわしま>

- 7月 6日 高松圏域自立支援協議会(就労移行支援部会 一般就労・就労系サービス説明会)＜東川＞
- 7月 8日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)＜遠藤＞  
 長期入院精神障害者地域移行総合的推進検証事業 大西病院研修会＜遠藤＞  
 高松圏域自立支援協議会(相談支援事業所部会)＜野方＞  
 高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト)＜本多・野方＞
- 7月 9日 平成28年度第1回四国ブロック障害者相談支援関係者会議＜遠藤＞
- 7月14日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)＜東川・野方＞
- 7月15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4回地域連携協議会＜遠藤＞
- 7月21日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)＜野方＞
- 7月22日 高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト)＜本多・遠藤＞  
 高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト研修会)＜本多＞

====翠睦福祉会の決算報告について=====



毎年、この時期に機関紙と合わせて送付させていただいていましたが、今年度より翠睦福祉会のホームページに掲載することになりました。アドレスは表紙に掲載していますのでそちらで確認をお願いいたします。

=====



# 地域生活支援センター 8月 カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・大人の塗り絵 11:00～	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・かき氷 11:00～12:00 ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・ゲーム 13:00～	カラオケ 卓球
7	8	9	10	11 (山の日) 休館	12 休館 	13 休館
14	15 休館	16	17	18	19	20
		・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 13:00～	・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～ ・かき氷作り 11:00～12:00 (引き続き、企画会議) ・ヨガ 13:00～	カラオケ 卓球
21	22	23	24	25	26	27
	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・卓球 13:00～	・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 13:30～ 「メタボ・糖尿病 予防の食事」 高松市保健セ ンターにて	・ラジオ体操 10:00～ ・みんなで歌おう 11:00～ ・ヨガ 13:00～	休館
28	29	30	31	<b>&lt;利用できる時間&gt;</b> 月～金 9:00～17:00 第1・3・5土 13:00～17:00 (祝日と重なった場合は開館とします) 第2・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館		
	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・写経 11:00～	・ラジオ体操 10:00～			

★ 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】

今月号から数回、代打で編集を担当します N です。ポケモンが社会現象となっていますね。ゲームは肯定派の私。そのことで外出して歩いて健康度が上がったり、仲間と交流ができるのはとてもいいなと思います。でもやっぱり危険を冒してまでするのは反対です。常識と節度を持って楽しみましょうね♪