



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 ■□

かわしま and ほっと 合同プログラム 忘年会を開催します！

日時:平成28年12月28日(水)11時頃(集合)~15時頃まで

場所:かわしま and ほっと(各自が所属している事業所)

参加費:500円

申込締め切り:12/21(水)までに各所属事業所スタッフまで参加費を添えて申し込んでください。



主催:高松圏域自立支援協議会

しごとサロンたかまつ【障がい者就労相談会】

日時:平成29年1月21日(土) 13:30~16:00

場所:かがわ総合リハビリテーションセンター研修室(2階)
 高松市田村町1114番地

参加費無料

相談に参加する機関:障害者就業・生活支援センター、障害者職業センター、ハローワーク、就労移行支援事業所、相談支援事業所、発達障害支援センター、在宅就業支援事業

問い合わせ先:

かがわ総合リハビリテーションセンター地域生活支援部 担当:篠原氏、^{すぎわ}諏澤氏

TEL:087-867-8422、FAX:087-867-0420

年末年始の「ほっと」の休館日について

平成28年12月30日(金)~平成29年1月3日(火)

(※かわしまは平成28年12月29日(木)~平成29年1月3日(火)が休館になっています。)

年明け、平成29年1月4日(水)より開館しております！

□■ 活動報告 ■□

『かわしま and ほっと合同BBQを開催しました 』



毎年恒例のBBQをかわしま・ほっと合同で行いました。火力が強くて、ほっぺたが赤くなるまで暑くなり、寒さを感じさせませんでした。時々黒焦げになる野菜もありましたが・・・おいしいお肉とおいしい豚汁で大満足でした！みんなでワイワイ食べるごはんは、いつもと一味違っておいしく感じました！早く来年のBBQ開催日来ないかな～・・・

🌸ほっとプログラム🌸

『ゆめタウンにGOGO !』



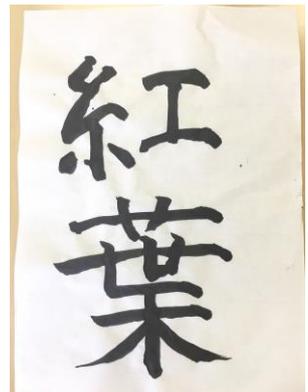
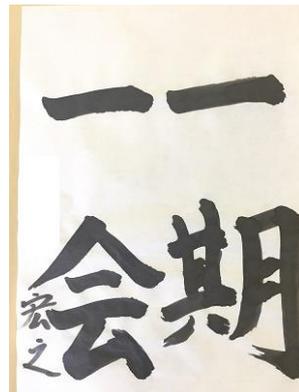
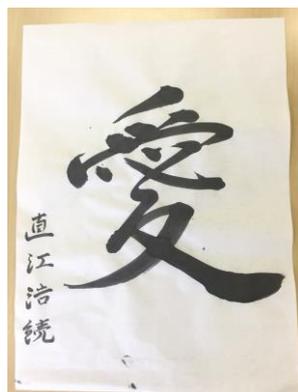
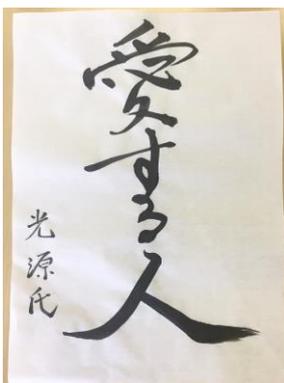
今月はゆめタウン高松に外出です！寒いかと思いきや太陽がまぶしくてポカポカ陽気でした！平日だったので意外と空いていてゆっくり出来ました。館内はクリスマスモードでしたよ♪

- ・目的地へ着くと、2階のフードコートで食事を摂り、その後、自由行動になりました。その主流は、百均や、アクセサリ、本屋、ユニクロ等を見学し、皆、楽しそうでした。又、来たいです。本日は天気も良く、ポカポカ陽気の1日でした。職員のお2人様と、メンバー5人の皆様、お疲れ様でした。～リリーフ伸八。～
- ・ラーメンとぎょうざを食べた。その後、昔より強くなったことに気づいた。〈宏〉
- ・人間は歩かないと歩けなくなる。良い運動になった。〈K.M〉
- ・タコ焼きを食べて、パンを買った。〈としくん〉
- ・みんなで食べるオムライスがとても美味しかったです。〈のりみ〉



□■ 投稿 ■□

久しぶりに書道セットを引っ張り出してきました。
小学校以来の書道でなかなか書き出せなかったようですが、何時間も熱中してしまったようです。
次は書初めかな...



いまのじぶん～ある躁うつ病患者の手記～



<P.N. しらすくじら>

～まえおき～

僕は躁うつ病という精神病患者です。15年余りの間、この病氣と闘ってきました。30歳で発病し、入院も10数回を数えました。躁うつ病になったことで、僕のいろんなものが変わりました。人からみれば大したものじゃないですが、僕にとっては大切なものだった、地位、名誉、財産。一度にこのすべてを失った恐怖は、今でも忘れることができません。失ったものを取り戻そうと必死に頑張ってきた15年間でした。

でもようやくある意味悟りを開いた感じがします。どんなに努力しても病氣が治らなければ取り戻せない、ようやく気付いた気がします。肩に力を入れず病氣と仲良くしていかなければ、とようやく思うようになりました。そして今の自分がやれることをやっぺいこう、精一杯やっぺいこうと心の中で決めました。病氣だけ病氣に負けず、精一杯毎日生きていこうと決めました。その生きた証として、毎月ほっとスマイルに投稿していこうと考えつきました。

どんな些細なことでもいい、自分が確かにこの世に存在したんだという証拠を残したい。だから毎月感じたことや思ったことを書き残しておこうと思いました。

どういうふうな結末を迎えるか自分でもわかりませんが、今月から投稿していこうと思います。

2016年11月某日



『思い出』

<旅に出た黒猫>

家には私が小学校2年生頃に、父の知り合いからもらったチビという名の犬がいました。ワンワンとよく吠える犬で、落ち着きもなく、散歩に出かけると、グングンと前へ行きたがり引っ張るものだから、はっきり言って世話をするのが大変でした。大きさは中型で、一度、だっこしようとしたのですが、なかなか出来なかったけれどもなんとか抱き上げると、父が、写真を写してくれました。けれど、その写真はいまはどこかへ行ってしまい、見つかりません。

いつだったか、そんな犬のチビを家の中へ入れたことがありました。チビはとても嬉しそうにいました。父も居たし、母も居たし、僕たち兄弟もみんな居たんです。そしたらチビがワンワン!!って笑ったんです。僕はびっくりしました。犬でも笑うんだ、と初めて知りました。よっぽど嬉しかったのでしょ。チビはそれから、元気に育っていくのでした。

『愛の歌』

きみが持てるすべてのものは
すでに象徴となって 愛の歌の中をさすらう
その言葉は薔薇の葉のごとくやわらかく
読書に飽きて きみを見ようとしてきたのだ



<中山真己夫>

<スタッフが出席した会議>

<ほっと・かわしま>

- 10月27日 平成28年度民間支援者等地域連携会議<野方>
- 11月02日 香川県自立支援協議会(地域移行部会)<遠藤>
- 11月11日 高松圏域自立支援協議会(運営会議、相談支援部会)<遠藤>
- 11月14日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<野方・東川>
- 11月17日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会、計画相談勉強会)<野方>
- 11月18日 高松圏域自立支援部会(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体制検証事業 地域移行推進連携会議<遠藤>





地域生活支援センターほっと カレンダー



2016 年 12 月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
<利用できる時間> 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閉館とします。) 第2・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館				ラジオ体操 10:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 クリスマスツリー飾りつけ 11:00 ヨガ	カラオケ 卓球
4	5	6	7	8	9	10
	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00～	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 カラオケ大会	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00～ ゲーム (将棋、オセロなど)	
11	12	13	14	15	16	17
	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00～	ラジオ体操 10:00 人生ゲーム 13:00	ラジオ体操 10:00 	ラジオ体操 10:00 スキルアップセミナー 13:30～ 「茶話会」	ラジオ体操 10:00 ✿調理クラブ✿ チキンライス からあげ	カラオケ 卓球
18	19	20	21	22	23	24
	ラジオ体操 10:00 トランプ 13:00	ラジオ体操 10:00 散歩 13:00	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 茶話会 「クリスマス会」 企画会議 11:00	天皇誕生日 休館 材料費100円 ホットケーキを作って クリスマス気分♥	
25	26	27	28	29	30	31
	ラジオ体操 10:00 クリスマスツリー 片付け 	ラジオ体操 10:00 座談会 13:00 「1年を振り返って」	ラジオ体操 10:00 ✿忘年会✿ 	ラジオ体操 10:00 大掃除 	休館	大晦日 休館

✿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 人以上の参加で実施とします。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更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】

ほっとスマイルの編集も 2 回目となりました。1 か月がとても早かったです。

そして、2016 年もあとわずかですね…。やり残したことはありませんか？年末の大掃除ということで私も部屋の掃除…してみようと思います！

2016 年はお世話になりました。
2017 年もよろしくお願いいたします。

