

ほっとスマイル 10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 ■□

🌸ほっと外出プログラム🌸

「お好み焼きを食べに行こう」

日時：平成30年10月19日（金）11：00頃出発

場所：お好み焼き千房（高松レインボー店）

費用：昼食代・参加費 100円

定員：5名まで

参加希望の方は、10月15日（月）までにスタッフまで声掛けをお願いします。



🍁ハロウィーンお茶会🍁

10月31日（水）は、ハロウィーンです！

お菓子を食べながらゆっくり話しませんか？

日時：平成30年10月31日（水）13：30～

メニュー：ドーナツ・紅茶

費用：150円程度

参加希望の方は、10月26日（金）までにスタッフまで声掛けをお願いします。

*ハロウィーンとは、毎年10月31日に行われる古代ケルト民族が起源と考えられている祭りのことで、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でした。古代ケルト民族の地で発祥した文化は、アメリカへ伝わったのち日本にも伝わり、今では宗教的意味よりも多くの人々が楽しめるイベントとして定着してきてます。



ピア相談

日時：平成30年10月17日（水）14：00～16：00

場所：ほっと相談室

相談は予約制となりますので、ほっとまでご連絡下さい。

「災害時に備えて、私たちができること」

今年、台風による大きな被害を受けた地域、また、北海道で震度7・震度6強といった大きな地震がありました。いち早い復興を心より願っております。南海トラフ巨大地震も30年以内に70%~80%の確率で発生すると予測されています。テレビで見る光景や現状を他人事とは思わず、災害時に向けて個々で対策をしておく事が大切です。今一度、災害時に備えて避難場所や自分の身を守るための行動を考えてみませんか？

○災害時に備えた備蓄品の例

- ・飲料水（一人3ℓを目安に3日分を用意）
- ・食品（アルファ米など一人5食分）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ※1人最低3日分の飲料を備蓄しておくが良い。
- ・下着、衣類
- ・トイレットペーパー、ティッシュ、ウエットティッシュなど
- ・マッチ、ろうそく、懐中電灯
- ・貴重品（現金、印鑑、通帳、保険証、携帯電話など）
- ・救急（常備薬、持病薬、包帯、消毒液、お薬手帳、生理用ナプキンなど）
- ・ヘルメット、防災頭巾、ホイッスル（居場所を知らせるため）など

※非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もある。

○家の中の安全対策

家具は転倒しないように壁に固定するなどの対策をする。大きな家具の近くで寝ないようにすることが好ましい。食器棚等の引き戸には開かないように留め金をつける。

手の届く場所に懐中電灯やホイッスルを置いておく。

○建物に居ることが危険な場合は、早めに避難をする。災害時の避難場所の確認をしておくが良い。

引用元：政府広報オンライン

□■ 活動報告 ■□

「ゆめタウンに行ってきました」

☆参加者からの感想☆

○「ほっとの行事に参加して」

ゆめタウンに行って来ました。最初に食事を摂り、後半はフリータイムでした。僕は、野菜たっぷりの鶏天丼を食べ、後でアイスコーヒーを飲みました。

その次は、店内をぐるっと回り、本屋（くまざわ書店）で、文庫本を1冊買いました。また、来たいと思いました。メンバー3人と職員1名ではありましたが良かったです。

ありがとうございました。<P.N. 賀名生>

○久しぶりにバニラのアイスを食べ、懐かしく思い良かったです。<M.K>

○平日でしたが、たくさん人が来ていました。<K>



<中山眞己夫>

「心の苦しみの根本的な背景にある事柄」



あれはこうだ、これはこうだと言っても
 数学上は成立するかもわからない。
 しかし、心の奥深く宿る痛みというものは、
 これはこうだ、それはそうだと言っても、
 自分自身に問いかけても何の解決にもならない。
 その心の苦しみの背景にあるイメージ、
 あるいは表象、あるいは心象から新しい何かを創造することだと思う。

『思い出』

<旅に出た黒猫>

いよいよ就職先も決まって、会社の下見に東京まで行ってきたりしているうちに、早や学校の授業も終了して、あれは確か2月の末か3月の初めだったと思いますが、中学のときの友達が突然、家を訪ねてきたのでした。片手には手さげ袋を持っていました。外は雪が降っていました。W君です。私はすごく驚きを覚えました。何故なら、W君はK君とも友人同士で、タバコも吸ってたし、私のいまの心情というものを誰にも知られなくなかったからです。彼は「入っていいか？」と言いましたが、私はとっさに首を横に振りしました。「だめか。」と彼は一言、言いました。そして、がっかりした表情を見せると、私に背中を向けて帰っていきました。私はショックをかくしきれず一時パニック状態に陥りました。「何で、今時になってWが訪ねてくるんだ。」何故だろう？という疑問と、私が断ったからきっと彼は怒っているに違いない、という彼に対する恐怖心が湧いてくるのでした。恨まれるんじゃないかとも思いました。

短編小説 ～蟻地獄～ 第18回

<P.N. しらすくじら>

走馬灯のように友美と過ごした日々が駆け巡ったが、感傷に浸っている時間は良太にはなかった。素早く友美との思い出の品々を1つ1つゴミ袋に捨て痕跡を消した。片付けが終わるとすぐさま机へと向かい、主任の営業所作を回想した。どうやったら売れるのだろうか？そのことばかり考えた。夜更け過ぎまで試行錯誤し、ある程度自分なりの答えを導き出した。後は実践あるのみだ。慌しい一日に終わりを告げ、良太は吸い込まれるように眠りに就いた。翌朝、瞳の電話で目が覚めた。「おはよ。まだ寝てた？」飛びぬけて明るい声だ。「ううん、寝てた。でも瞳のモーニングコールっていいものだね」寝ぼけ眼を右手で擦りながら答えた。

「デートまであと2日なんだけど待ちきれないよ。早く会いたいよ。瞳、今日休み貰ったんだ。良太さん、何とかならない？」
 いじらしいぐらいかわいい女を演じる。
 「わかった。どうにかしてみるよ。夜8時に岡山駅東口の噴水前で」
 用件だけ伝え電話を切った。頭を切り替え仕事モードに入る。まっ黒なダーバンのスーツを身に纏い、紺のアルマーニのネクタイをきつく締める。ワックスで髪を整え、笑顔の練習を2度ばかりし、着替えの入った袋とグッチのビジネスバックを小脇に抱え部屋に鍵を掛ける。会社へと向かう車の中で良太はある作戦を練っていた。夜更け過ぎまで熟慮した案が通用するか試したかった。支社に着くとすぐに田口恵を捕まえた。

次号につづく...

地域生活支援センターほっと カレンダー



2018年 10 月

	月	火	水	木	金	土
30	1 ラジオ体操 10:00	2 ラジオ体操 10:00 大人の塗り絵	3 ラジオ体操 10:00	4 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	5 ラジオ体操 10:00 散歩 11:00 企画会議	6 カラオケ 卓球
7	8 体育の日	9 ラジオ体操 10:00 散歩 13:30	10 ラジオ体操 10:00	11 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	12 ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス 11:00	13
14	15 ラジオ体操 10:00	16 ラジオ体操 10:00 卓球	17 ラジオ体操 10:00 ☆ピア相談☆ 14:00~16:00	18 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	19 ラジオ体操 10:00 ☆外出プログラム☆ お好み焼き 「千房」 11:00出発	20 カラオケ 卓球
21	22 ラジオ体操 10:00	23 ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス 14:00	24 ラジオ体操 10:00	25 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	26 ラジオ体操 10:00 トランプ	27
28	29 ラジオ体操 10:00	30 ラジオ体操 10:00 オセロ	31 ラジオ体操 10:00 ☆プログラム☆ ハロウィン お茶会 13:30	<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開館します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館		

☆印のあるものは予約制です。

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は、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る場合に実施します。

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】

夏の暑さも落ち着き、涼しい季節になってきました。秋と言えば食欲の秋ですね。

何かお勧めの食べ物があれば教えて下さいね！！

<スタッフが出席した会議>

<ほっと・かわしま>

- 8月27日 平成30年度精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム構築支援事業に係る研修会<遠藤>
- 8月28日 第10回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 8月30日 平成30年度相談支援従事者初任者研修<遠藤>
- 8月31日 平成30年度相談支援事業者初任者研修<遠藤>
- 9月6日 平成30年度第2回高松市障害者施策推進懇談会<本多>
- 9月7日 平成30年度福祉サービス苦情対応事業研修会<本多>
- 9月12日 香川県自立支援協議会(部会連携会議)第1回<遠藤>
- 9月14日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 9月20日 高松圏域自立支援協議会(相談支援事業所部会)<遠藤・高橋・福本>
県内精神分野相談支援事業所部会<遠藤>
- 9月21日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
- 9月25日 第12回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>

