

ほっとスマイル 3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 □

🌸調理プログラム🌸

メニュー：ちらし寿司・お吸い物

日時：平成31年3月6日(水)10:30～調理開始

費用：380円

ほっと交流室に参加希望者名を記載する用紙を置いてあります。

参加希望の方は、用紙に名前を記入して下さい。

申し込み締め切り・キャンセルは3月1日(金)です。



🌸ほっと外出プログラム🌸

日時：平成31年3月15日(金) 10:35～ほっと出発

場所：おへんろの駅こくぶ

費用：昼食代(実費)・参加費100円

定員：9名まで

ほっと交流室に参加希望者名を記載する用紙を置いてあります。

参加希望の方は、用紙に名前を記入して下さい。

申し込み締め切り・キャンセルは3月11日(月)です。

ピア相談

日時：平成31年3月20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。予約の
際、受付表を記入して頂きますので
よろしくお願ひします。

🌸ほっとプログラム🌸 『お花見 in ほっと』

日時：平成31年3月29日(金)11:00～

場所：公淵森林公園

費用：「ほっともっと」お弁当代(事前注文)

ほっと交流室に参加希望者名を記載する用紙
を置いてあります。参加希望の方は用紙に名前
を記入して下さい。

申し込み〆切キャンセルは3月25日(月)です。

□ ■ 活 動 報 告 □ ■

『家族会を開催しました。』

平成31年2月9日(土)に、ほっと・かわしま合同家族会を行いました。合計12名のご家族が出席してくださいました。今回は、Y's PRIDE 株式会社訪問看護ステーションビートかがわの代表取締役社長である石原佳明氏を講師としてお招きし、精神科訪問看護についてお話をさせていただきました。質疑応答では、「利用方法は?」「訪問看護でコミュニケーション能力のアップに繋がる練習をしてくれるのか?」「受診と訪問看護の違いは?」などの質問がでました。これまでに訪問看護を利用したことのある方もいれば、今回の石原氏のお話を聞いて興味を持ったご家族もおられたように思います。次回の家族会は、7月頃を予定しております。取り上げてほしいテーマなどがありましたら、お気軽に伝えていただければと思います。私たちスタッフもより多くの情報を発信していけるように努めて参ります。この度はお寒い中、家族会にお越しいただきありがとうございました。

『シチューを作りました』

平成31年1月31日(木)調理プログラムにて、シチューを作りました。時間をかけて煮込んだシチューは、とてもおいしかったです。

冬の寒い時期に食べると体が温まりますね。

ぜひ、皆さんも自宅で作ってみてはいかがでしょうか?



『道の駅源平の里むれに行ってきました』

2月は、道の駅源平の里むれの中にある『海鮮食堂じゃこや』に行ってきました。メニューも豊富にそろっており、皆さん何を食べようか迷っていました。

【参加者からの感想】

- ハマチの値段は、ハウマッチではないですが、海鮮食堂じゃこやへ「ハマチのづけ丼」(税込831円)を食べに行ってきました。豪快に食べて1番に食べ終わりました。また行きたいです。〈P.N. 賀名生〉
- 久々に刺身を食べておいしかった。〈K.M〉



□ ■ 投稿 ■ □

『思い出』

〈旅に出た黒猫〉

私は自分がノイローゼだと思っていました。訳もなく不安になったり、他人の顔が W 君に見えたり等々……。そういえば、この頃からよく金縛りにあうのでした。それがまた、恐ろしくて霊が私の上に乗りにかかっているのではないかと思いました。ある時なんかは、耳元から声が聞こえてきました。「このヤロー、このヤロー」という声でした。そういうこともあって、精神的にとても不安定でした。

たまに青森にも帰省していました。そんな時、私の母がある宗教の信仰をしていたので、その話をして、私を安心させようとしてくれていたのです。私はその信仰の話を実際に聞いたものです。母親の信仰している話には何の違和感も覚え、逆に興味を持ちました。私は東京に戻り、思いきって、その信仰団体の合宿研修を受けました。必死でした。一生懸命受けました。そしたら、心が明るくなって、何か将来にも希望の光が見えてきました。

短編小説 ～蟻地獄～ 第23回

<P.N. しらすくじら>

慌てて時計を見る。午後8時を回っている。少し離れたところに座っていた田口が振り向く。田口の視線を気にしながらも電話にでる。「もしもし、良太さん？ 瞳だけ。まだ仕事終わらない？」
少し不機嫌そうに聞いてくる。
「ごめん、ごめん。今やっと終わったところ。あと15分だけ待ってて」
冷や汗もので電話を切る。急いで帰り支度をし、田口に軽く挨拶をして支社を出た。

《初デート》
車に乗り込み岡山駅目指して急発進する。途中着替えのためコンビニに寄る。この日のために早めにデパートで購入しておいてよかった。少し安堵しながらアクセルを更に踏む。街路樹のソメイヨシノの蕾が所々、春を感じて花開いている。10分程で東口に着いた。噴水前は家路につくビジネスマンを中心にごったがえしていた。簡単には瞳を見つけられそうにない。咄嗟に携帯を取り出し瞳に電話をする。

次号につづく…

『香川県お花見スポット』

3月下旬から4月上旬にかけて桜の季節ですね。皆さん、お花見には行かれますか?? 今年、例年と比べて開花時期が早いようですね。

今回、香川県のお花見スポットを一部ご紹介します。

☆紫雲出山(三豊市詫間町)

約1000本の桜の木があると言われています。春は海と桜の美しいコントラストが楽しめます。

☆栗林公園(高松市栗林町)

約320本(ソメイヨシノ・エドヒガン・ヤマザクラ・サトサクラほか)が見られます。

☆亀鶴公園(さぬき市長尾): 約500本(ソメイヨシノほか)。

☆公湊森林公園(高松市東植田町)

約5000本の桜の木があります。毎年ほっとは、公湊公園でお花見をしています。

引用元: <https://sp.jorudan.co.jp/hanami/kagawa.html>



地域生活支援センターほっと カレンダー



2019年 3 月

日	月	火	水	木	金	土
<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			2	3	1 ラジオ体操 10:00 企画会議 13:00～ トランプ	2 カラオケ 卓球
3 	4 ラジオ体操 10:00	5 ラジオ体操 10:00 卓球 13:30	6 ラジオ体操 10:00 ☆調理プログラム☆ ちらし寿司 お吸い物 10:30 調理開始	7 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	8 ラジオ体操 10:00 カラオケ	9
10	11 ラジオ体操 10:00	12 ラジオ体操 10:00 ヨガ	13 ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス	14 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	15 ラジオ体操 10:00 ☆外出プログラム☆ おへんろの駅 こくぶ 10:35出発	16 カラオケ 卓球
17	18 ラジオ体操 10:00	19 ラジオ体操 10:00 ゲーム	20 ラジオ体操 10:00 ☆ピア相談☆ 14:00～16:00	21 春分の日	22 ラジオ体操 10:00 散歩 11:00～	23
24	25 ラジオ体操 10:00	26 ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス	27 ラジオ体操 10:00 散歩 13:30～	28 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	29 ラジオ体操 10:00 ☆ほっとプログラム☆ お花見 公淵森林公園 11:00～	30 カラオケ 卓球
31						

☆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。人数が集まらない場合は、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】

まだまだ、寒さが続いております。私は、暖かくなりお花見の時期がやってくるのが楽しみです。

皆さんは、何か楽しみにしていることはありますか？

<スタッフが出席した会議> <ほっと>

- 1月26日 第6回仕事サロン高松<野方>
- 1月31日 平成30年度精神障害者の地域移行・地域定着関係者研修会<遠藤・福本>
- 2月1日 平成30年度精神障害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意見交換会<遠藤>
- 2月6日 高松市直島町地域生活支援拠点研修会<遠藤>
- 2月8日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 2月12日 第21回中核・地域拠点合同会議<高橋>
高松圏域自立支援協議会「余暇支援勉強会」<遠藤・高橋>
- 2月15日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
第11回地域移行・地域定着推進連絡会議<遠藤>
- 2月20日 ピアサポーター交流会<福本・河原>
- 2月21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>
医療と福祉の支援者交流ワークショップ<遠藤・高橋・福本>