



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・かわしま休館日について

令和2年8月13日(木)～15日(土)

上記の期間は休館とさせていただきます。  
 よろしくお願ひします。



### ほっとピア相談

日時： 1) 令和2年8月12日(水)  
 2) 令和2年8月26日(水)

(相談人数：1日1名、相談時間：13:30～15:00の間で30分)

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。  
 予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。

### 8月のかき氷

日時：裏面のカレンダーでご確認下さい  
 12:30～13:00

場所：ほっと交流室

費用：練乳なし 50円

練乳あり 70円



### 防災についての勉強会

日時：8月31日(月) 13:30～

場所：ほっと交流室

8月24日(月)までに予約、  
 キャンセルをお願いします。

9月1日は防災の日です。

近年、様々な災害が全国各地で発生しています。  
 香川県も例外ではありません。少しでも落ち着いて、避難行動ができるように一度防災についてみんなで考えてみませんか？



# ■ □ 活動報告 ■

## 『絵葉書づくりに挑戦しました☆』

7月は絵葉書作りに挑戦しました。参加された方が自宅から夏野菜を持ってきてくれ、それを見ながら絵を描いたり、思いおもいに絵葉書を作りました。私も久しぶりに絵を描いて楽しい時間を過ごしました。

夏らしい絵になりました☆  
8月も同じ企画を開催しようと思っています。  
みなさまの参加お待ちしております!!



## 期間限定 かき氷、はじめました



7月より、かき氷始まっています♡  
気温もグングン上がり夏本番ですね。かき氷を食べて暑さを吹き飛ばしましょう☆  
ぜひ、8月もかき氷を食べに「ほっと」へお立ち寄り下さいね！お待ちしておりますね！！  
夏と言えば、スイカにトウモロコシ、ナスなど美味しい食べ物がありますね。  
栄養を取り体力作りをしてみてもいいでしょうか？

## 『旬の野菜を食べて暑さを乗り切りましょう♡』



トマト

ビタミン A、C を豊富に含む。赤い色を出す成分のリコピンには、抗酸化作用があり、加熱したり、油とともにとると、体に吸収されやすい。種の周りのゼリー質にはうまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。



オクラ

ネバネバ成分が腸を整えてくれる。粘り気のもとになる食物繊維のペクチンが腸内環境を整えて便通も改善。



枝豆

疲労回復や貧血防止が期待できる。枝豆は大豆が熟す前の状態。大豆と同じようにカルシウムやイソフラボンなどを含み、ビタミン C、カロテンの量は熟した大豆よりも多い。



ナス

紫色の皮にポリフェノールが!! 油との相性があるので、まず素揚げした後に、煮たり炒めたりするとおいしくなる。皮に含まれるポリフェノール成分のナスニン、は、活性酸素の働きを抑えると言われている。



ゴーヤ

豊富なビタミン C で夏バテを防止。独特な苦みが特徴。ゴーヤのビタミン C は加熱しても壊れにくいので、炒め物や天ぷらに!! 苦み成分は胃液の分泌を促して食欲を増進。わたと種を取り除いて塩もみすると苦みが和らぐ。



# 投稿

## フォトコーナー



『晴れ間』



『夜の魔法』

### 短編小説 ～蟻地獄～ 第38回

### <P.N. しらすくじら>

井上の首根っこを掴み荷物のように引きずって外に連れ出し、馬乗りになって顔面を思いっきり一発殴り、そのまま通りがかりのタクシーに飛び乗った。家に着き急いで瞳に電話する。  
「もしもし、良太さん、どうしたの？」  
電話を掛けてきた意味がよく分からないような少し動揺した声だ。  
「瞳、悪いことは言わない。今すぐ井上と別れるんだ。あいつは瞳のことを遊びとしか思っていない」怒りで言葉を上手く選べない乱暴な物言いで伝える。  
「良太さんには関係ないでしょ。もう私のことは放っておいて」

半分涙まじりの声で喋ってくる。その直後、電話を切られた。無通話音だけが悲し気に室内を支配する。案山子のように良太は暫くの間、呆然と立ち尽くした。どうしていいか自分でも分からなくなってしまっていた。一晩中、寝ずに考えたが結局答えは出なかった。翌朝、出社をするにはしたが、やはり瞳のことが気になって仕事が手につかなかった。最終日も溺れかけた人のように必死になって足掻いたが、結果契約を獲得することはできなかった。そして会社で自分の居場所を失った。仕事を無くし、瞳も無くした良太は全てを失ってしまった。廃墟ビル同然となった良太は岡山を引き払い、実家のある高松に帰ることとなった。

つづく...

	集合の例	$\langle N, M \rangle$
	全体集合を自然数 $N$ とする。	
	100 から 200 までの数で 4 の倍数でもない、6 の倍数でもない数は、何個あるか。	
	4 の倍数を $A$ 、6 の倍数を $B$ 、 $C$ は、12 の倍数である	
	そして、100 から 200 までの数の集合の基数から、 $A$ と $B$ を、加えた基数を引けばよい。	
	$N = \{100, 101, \dots, 199, 200\}$	

100 から 200 までの自然数で、4 の倍数は 26 個、
6 の倍数は 17 個、12 の倍数は 8 個。故に、
$26 + 17 - 8 = 43 - 8 = 35$ 。100 から 200 までの集合の基数は 101 である。よ、て $101 - 35 = 66$
答は 66 個である。
集合の元の個数を基数という。問題を、書き変えてみれば、 $\neg 4 \wedge \neg 6 = \neg (4 \vee 6)$
$\neg$ は否定、 $\wedge$ は、かつ、 $\vee$ は、または、 $\rightarrow$ はならば。と読む。 $\neg A \wedge \neg B = \neg (A \vee B)$
$A \rightarrow B = \neg A \vee B$ と同値である。

# 地域生活支援センターほっと カレンダー



2020年 8 月

日	月	火	水	木	金	土	
<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します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			29	30	31	1	
2	3 けん玉 ・11:00 ・14:00 	4 かき氷 12:30～13:00 	5 かき氷 12:30～13:00 	6 ヨガ 9:00 	7 	8	
けん玉をお持ちの方はご持参ください！		10 山の日	11	12 🍷ピア相談🍷 13:30～15:00	13 休館	14 休館	15 休館
16	17 かき氷 12:30～13:00 	18	19 かき氷 12:30～13:00 	20 ヨガ 9:00  かき氷 12:30～13:00 	21 ポッチャ 11:00 	22	
23	24	25 かき氷 12:30～13:00 	26 🍷ピア相談🍷 13:30～15:00 🍷物づくり🍷 絵手紙 13:30～	27 ヨガ 9:00 	28 かき氷 12:30～13:00 	29	
30	31 🍷勉強会🍷 「防災について」 13:30 						

🍷印のあるものは予約制です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、密にならないプログラムを企画させていただきます。なお外出・調理プログラムは、しばらく控させていただきます。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 【編集後記】

今月のほっとスマイルは高橋が担当しています。スタッフの退職は寂しいことですが、新しい場所での活躍を願っています。(…でもやっぱりさびしい…(T\_T))「THANKS A LOT!」  
 とっても暑い夏がやってきました！コロナコロナで様々な制限がありますが、ほっとは今日もいつも通り開所しています！

## <スタッフが出席した会議> <ほっと>

- 7月 2日～ 3日 令和2年度相談支援従事者初任者研修(講師派遣)<遠藤>
- 7月 8日 高松圏域自立支援協議会(就労部会)<高橋>
- 7月 10日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 7月 14日 第5回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 7月 15日 高松市社会福祉協議会(介護支援専門員)・基幹相談支援センター合同研修<高橋>
- 7月 16日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<松村>
- 7月 17日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会・企画WG)<遠藤・松村>
- 7月 21日 令和2年度第1回高松型地域共生社会構築事業関係機関実務担当者会<高橋>
- 7月 21日 令和2年度相談支援従事者現任研修<松村>