



発行者: 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
 MAIL: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
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

■ □ お知らせ □ ■

毎年10月に開催されていた精神保健福祉大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。

ほっとピア相談

日時: ① 令和2年10月14日(水)
 ② 令和2年10月21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」までご連絡ください。
 予約の際に受付表を記入して頂きますのでお願い致します。



■ □ 活動報告 □ ■

アンデスの乙女というブラジルやアルゼンチン原産の植物を見ながら、また夏の終わりを感しながらメンバーの皆さんと描きました。

絵手紙の心得で「ヘタでいい、ヘタがいい」というキャッチフレーズがあるそうです。自由に描いて自分らしさを存分に出せるのでストレス発散にもなりました。



■ □ お役立ち情報 □ ■

冬太りを予防しましょう

冬太りの予防、寒さに対応できる体作りの為には今の時期から食生活に気をつけ、運動で筋肉を増やす、いわゆる「健康行動」をする必要があります。
健康行動は続けることができこそ効果を手に入れることができます。そこで続けるコツを紹介します。

【コツ1】 できることから始めてみる

「するか、しないか」と考え身構えるのではなく、まずはできることから始める、少しのことから始める、すなわち「スモールチェンジ」がおススメです。

【コツ2】 いくつものことを同時に始めない

複数の健康行動を同時に始めて続けようとするのは苦痛以外の何ものでもありません。まずは、できそうな健康行動を1つ始めて、ある程度継続できるようになった段階で、異なる種類の健康行動を少しずつ増やしていくと良いでしょう。

【コツ3】 「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく

健康行動を「いつ」「どこで」「どのくらい」するのか計画を立てて実行するようにします。「いつ」「どこで」の内容は一貫していることが重要で、あなたがほぼ毎日すす時間帯と場所を考えて、そこで健康行動をするようにしましょう。

〈健康行動の例〉

- ・歩いて買い物に行く。
- ・テレビを見ながらストレッチ。
- ・野菜から食べ始める。
- ・肉の代わりに豆やきのこを使う。

〈おススメ食材・料理〉

- ・唐辛子
- ・生姜
- ・海藻類
- ・グレープフルーツ
- ・大根
- ・ブロッコリー
- ・ごぼう
- ・チョコレート

(砂糖入りや食べ過ぎは太る元ですが、原材料のカカオ豆が代謝アップに効果的)

- ・スープ、鍋料理、煮込み料理など栄養満点で体を温めてくれるメニュー。

いつ・どこで・どのくらいのことならできるかな？



出典：全国健康保険協会、by Birth

■ □ 投稿 □ ■

フォトコーナー



『空を見上げて』



『楽園』

短編小説 ～蟻地獄～ 第40回 最終話 〈P.N. しらすくじら〉

《エピローグ》

別れはしたもののなぜだか胸騒ぎがした。瞳の後ろをこっそりつけて行き、気が付くと旭川の河川敷まで来ていた。灯りがなく辺りがよく分からない。月の光だけが頼りだった。前方からひとりの男らしき人影が見えた。背格好から井上に違いないと確信した。まだ続いていたのか。瞳は今も騙され続けているのか。良太の怒りが火山噴火のように爆発した。気が付くと両手で大きな石を持っていた。そのまま突進し意思を振り上げた。

「井上、貴様」

「お兄ちゃん」

瞳が飛び出してきて男を庇った。鈍い音がして瞳が倒れこんだ。額から大量の血が流れている。瞳が身を挺して守ったのは、同期の杉山真治だった。しばらくして救急車が到着した。杉山が重たい口を開いた。

「瞳というのは偽名です。本名は西口加奈。僕たちは幼い頃から養護施設で育ちました。施設で加奈は周りと馴染めず虐待され、僕だけを頼りにして今まで支えあって生きてきました。だから加奈は今でも二人でいる時だけは、僕のことをお兄ちゃんと呼ぶんです。来月僕たちは結婚する予定でした。加奈は周りの大人たちへの仕返しに男を騙し続けてきたんです。結婚して仮面夫婦も嘘、連帯保証人も嘘、看護師を目指しているのも嘘、全て嘘です。男に自分は可哀想と思わせ貢がせていたんです。ただ、あなただけは違うとっていました。本当に自分のことを大切にしてくれる人、信頼できる人だと言っていました」

良太は膝から崩れおちた。何度も瞳、瞳と泣きながら叫び続けた。月光の光が悲し気に良太を照らし続けた。スポットライトを浴びているかのように。【終】

ユークリッドの互除法<N・M>

アルゴリズム(計算手順)2個の整数 m, n を考える。 $m > n$ として m を n で割る $m > n$ とする。商 q_1 と余り $0 \leq r_1 < n$ が存在して、 $m = q_1 n + r_1$ 、余りが0でなければ、 $0 < r_1 < n$ であることから n を r_1 で割ると商 q_2 と余り r_2 が存在していて

例① $m=165, n=70$ とすると、

$$165 = 2 \times 70 + 25$$

$$70 = 2 \times 25 + 20$$

$$25 = 1 \times 20 + 5$$

$$20 = 4 \times 5 + 0$$

この場合5は $m=165, n=70$ の最大公約数であることがわかる。

次に m と n の最大公約数は、 m と n の整数係数の和で表されることを示す。

$$5 = 25 - 20$$

$$= 25 - (70 - 2 \times 25)$$

$$= 3 \times 25 - 70$$

$$= 3 \times 165 - 7 \times 70$$

つまり165と70の最大公約数は5であり

$$3 \times 165 - 7 \times 70 = 5 \text{ となる。}$$

例② $m=816, n=294$ とすると

$$816 = 294 \times 2 + 238$$

$$294 = 228 \times 1 + 66$$

$$228 = 66 \times 3 + 30$$

$$66 = 30 \times 2 + 6$$

$$30 = 6 \times 5$$

$$6 = 1 \times 66 - 2 \times 30$$

$$= 1 \times 66 - 2(228 - 66 \times 3)$$

$$= -2 \times 228 + 7 \times 66$$

$$= -2 \times 228 + 7 \times (294 - 228)$$

$$= -2 \times 228 + 7 \times 294 - 7 \times 228$$

$$= -9 \times 228 + 7 \times 294$$

$$= -9 \times (816 - 294 \times 2) + 7 \times 294$$

$$= -9 \times 816 + (18 + 7) \times 294$$

$$= -9 \times 816 + 25 \times 294$$

$$\text{故に } 6 = -9 \times 816 + 25 \times 294$$

最大公約数 gcd

$$\text{gcd}(816, 294) = 6$$

これは一般に gcd の線形結合表示という。



地域生活支援センター ほっと カレンダー

2020年10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閉館します) 第2・4土・日・祝日は休館				1	2	3
				ヨガ 9:00 	絵手紙 13:30 	13:00～17:00
4	5	6	7	8	9	10
	書道 10:30 	散歩 13:30 		ヨガ 9:00 		
11	12	13	14	15	16	17
		大人のぬりえ 13:30～ 	♪ピア相談♪ 13:30～15:00 	ヨガ 9:00 ボッチャ 13:30 		13:00～17:00
18	19	20	21	22	23	24
		音楽鑑賞 13:30 	♪ピア相談♪ 13:30～15:00 	ヨガ 9:00 		
25	26	27	28	29	30	31
			けん玉 13:30 	ヨガ 9:00 		13:00～17:00

♪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、しばらく控え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】はじめまして。9月1日よりほっとで勤務しています岩澤と申します。今月号よりほっとスマイルの編集をさせていただきます。趣味は旅行と図書館通いです。まだまだ慣れないところも多いですが、今後ともよろしくお願い致します。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 8月25日 令和2年度基幹相談支援センター合同研修<高橋・福本>
- 8月26日 令和2年度地域生活支援拠点部会(訪問系サービス見守り支援WG)<遠藤>
- 8月27日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<福本>
- 8月28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>
- 9月4日 令和2年度高松圏域自立支援協議会事例分析検討会<遠藤>
令和2年度相談支援従事者初任者研修演習全体打合せ<遠藤>
- 9月8日 第7回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 9月9日 高松圏域自立支援協議会精神保健福祉部会(精神障害にも対応した地域包括ケアシステム打合せ)<遠藤>
- 9月10日 令和2年度相談支援従事者初任者研修(講師派遣)<遠藤>
- 9月11日 令和2年度相談支援従事者初任者研修(講師派遣)<遠藤>
- 9月14日 令和2年度高松圏域相談支援専門員初任者フォローアップ研修会<福本>
- 9月17日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<福本>