

# ほっとスマイル 12月号



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 □ ■

### 年末年始の「ほっと・かわしま」休館日について

令和2年12月29日(火) ~ 令和3年1月3日(日)

上記の期間は休館とさせていただきます。  
 年明け、令和3年1月4日(月)より開館しております!

## 忘年会

今年は新型コロナウイルスの感染症予防のため規模を縮小して開催します。

日時: 令和2年12月23日(水) 13:30~

場所: ほっと交流室

参加費: 200円程度

メニュー: ドーナツ、飲み物

内容: 景品が当たるビンゴゲーム、茶話会

申込みメ切・キャンセル: 12月17日(木) ※ピアサポーターさんも参加します(^^) 

## 新型コロナウイルス感染症対策

全国の累計感染者数は13万人を超え、香川県でも直近1週間で11人が感染しており、累計感染者数は133人になりました。(2020年11月24日時点) 引き続き以下のことに気を付け予防対策をしましょう。

**感染防止の3つの基本** ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒液の使用も可)。

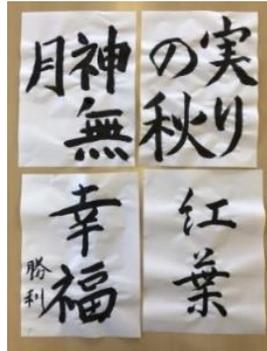
出典:厚生労働省 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例より抜粋

# ■ □ 活動報告 □ ■



〈大人のぬりえ〉

色のバランスや筆圧を考えながら塗りました。



〈書道〉

一角一角集中して書きました。



〈けん玉〉

本日、私、けん玉という遊びに初めて挑戦した。子供の遊びと思うことなかれ。いやいやどうして難しい。体力がないと、思うように集中できないことが分かる。構えが重要であることは剣道と同じであった。(K. U)

## グループワーク



- ちょうど1時間の中で病気にまつわる悩みなどについて話し合った。かみ合った対話になっていて様々な角度からの皆さんの意見が為になりました。ありがとうございました。(S.H)
- Sさん司会のもと、晴れやかな秋晴れのこのよき日、さまざまな意見を交換できたことは吾輩にとって実に心地良いことであった。エサはまだかな。(猫)
- 皆さんの悩みを聞いて、共感する部分が多く、意見を肯定的に返したりし合えて、充実した時間が持てました。ありがとうございました。(I)
- 皆さんのお話がきけて、考えの幅が広がりました。自分の今に納得すること、大切にしたいです。(O)
- 生活リズムの悩みについて皆さんに話を聞いてもらったりアドバイスを頂けてスッキリしました。皆さんのことももっと知ることができて良かったです。(M.S)

## 『菊花展に行きました』



11月5日公淵公園の菊花展に行きました。毎年この時期だけのお楽しみです。この日は秋晴れのすがすがしいお天気で菊がより一層美しく見えました。

〈感想〉

- 今日は日差しも暖かく、ゆっくり菊をみるのに良い日でした。大輪の菊は堂々と、盆栽の小菊は清々しく咲いていました。出店もあり、ブロッコリーと柿を買い、嬉しく帰りました。(I)
- 公淵公園の菊まつりは菊がちょうど満開ですごくきれいだった。天気も良く、気持ちのいい秋のそよ風を楽しんだ。皆でいろとりどりの花の感想を言い合うのも楽しかった。スタッフの皆さん、ありがとうございました。(S. H)
- 公淵公園へ行った。秋の空。さわやかなそよ風。話がはずむ。秋のひととき。思わずほっとする瞬間だった。(K.U)

## 絵手紙



柿、グレープフルーツ、ゼラニウムを題材に描きました。

## ■ □ 投稿 □ ■

### 【フォトコーナー】



『花と列車』



『大窪寺』

### 【詩】

#### 『情感』

わたしの心にふれる数々のもの  
それを君は知っている  
南の暮れなずむ、夕暮れの光の中の自然は  
限りない美  
君にささやく  
聖き声と一つの声を守る  
そして幸深き人々がいる

#### 『夜』

いつ夜ははじまるのか  
わたしの周りのすべてが  
わたしのよな気がする  
水晶の深さのように  
透明で暗く沈黙して  
星さえもわたしの中に  
掴めそうな気がする

#### 『殺伐』

殺伐とした洋室の片隅の机の上で  
昔の恋人らしい写真を見ていた  
どこにも思い出す記憶がなく  
黄色い電灯の光の中に  
悲しい情熱だけが、流れていた  
どうするのか知らない  
私は椅子の上にもだろみながら  
巻きたばこに火をつけた

### 〈N. M〉

# 生活支援センターほっと カレンダー

2020年 12 月



日	月	火	水	木	金	土
29	0	1 企画会議 13:30 	2 大人のぬりえ 10:30 クリスマスの飾りつけ 13:30	3 ヨガ 9:00 散歩 13:30	4	5 13:00~17:00
6	7	8	9 書道 13:30 ☎ピア相談☎ 13:30~15:00 予約済	10 ヨガ 9:00 	11	12
13	14 書道 10:30 	15 絵手紙 13:30 	16 	17 ヨガ 9:00 	18	19 13:00~17:00
20	21	22	23 🎄忘年会🎄 13:30	24 ヨガ 9:00 	25	26
27	28 大掃除 10:30 	29	30	31	<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・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、外出プログラムと調理プログラムは3人以上の参加で実施とします。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】感染症のリスクを下げる為バランスの取れた食事を心がけましょう。WHOでは「新鮮で加工されていない食品を食べる」「十分な水を飲む」「脂肪分は適量を摂取する」「塩や砂糖を控える」等を推奨しています。栄養面からも予防対策をしましょう。

## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 10月27日 令和2年度 第10回基幹中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 10月28日 令和2年度 精神障がい者ピアサポーター養成講座 <福本>
- 10月30日 香川県社会就労センター協議会 役員会 <本多>
- 11月9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>
- 11月10日 令和2年度 第11回 基幹中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 11月13日 令和2年度 精神障害者ピアサポーター フォローアップ研修 <福本>
- 11月19日 高松圏域自立支援協議会 (相談支援部会) <福本>
- 11月16日 令和2年度サービス管理責任等基礎研修 <遠藤>
- 11月19日 意志決定支援研修打ち合わせ <松村>

2020年はお世話になりました。  
2021年も宜しく願い致します。

