

# ほっとスマイル 3月号



発行者：社会福祉法人 翠睦福社会  
 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 □ ■

### 『ほっとピア相談』

日時： ① 令和3年3月10日(水)  
 ② 令和3年3月24日(水)

(相談人数は1日1名。相談時間は13:30~15:00の間でおひとり30分です。)

場所： ほっと相談室 または 自宅

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。  
 予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。



### 『テーマトークの会』

日時： 令和3年3月10日(水) 13:30~14:30  
 場所： ほっと交流室

話をするのもよし、聞くだけでも良しの自由な会です。お気軽にご参加ください。

〈テーマ〉 「好きな季節とその理由」  
 「好きなスポーツとその理由」  
 「ステイホームで見つけた新たな楽しみ」

### 『歩いてお花見 in 松宇神社』

日時： 令和3年4月1日(木) 13:00頃出発  
 場所： 松宇神社

ほっとから約900mの場所にあります。ウォーキングがてら一緒にお花見に行きませんか。  
 参加ご希望の方は、ほっと交流室にある用紙に名前をご記入ください。



# 活動報告

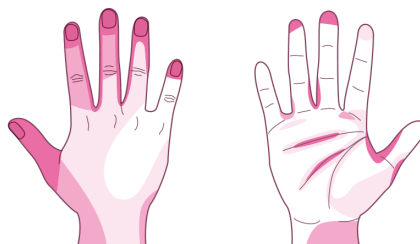
## 『手洗い講座』

普段の手洗いで本当に綺麗に洗えているでしょうか???

手洗いチェッカーで可視化してみました。自分の手洗いの癖を知り、効率良く手洗いをし、感染症が流行する時期を元気に乗り越えましょう。

〈感想〉

- ・手洗い講座は皆でワイワイやった。手の洗えていない所が白く光ってよくわかりました。分かった部分を丁寧に洗っていきたいです。(S. H)
- ・手の甲と指先がほとんど汚れが落ちていなくて、もっときちんと洗わないといけないことがわかりました。残念でしたが、反省しました。(I)



■ 最も洗い残しがある部分  
□ 次に洗い残しがある部分

## 『絵手紙』

今回は冬に見頃を迎える水仙と椿を描きました。花言葉と共に紹介します。



白の水仙  
「神秘」



黄色の水仙  
「私のもとへ帰って」

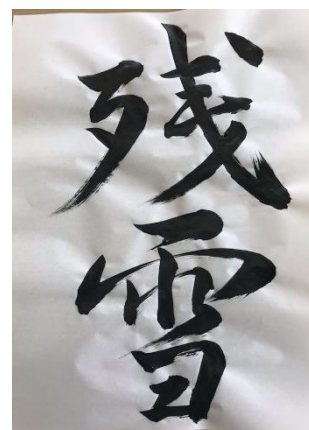
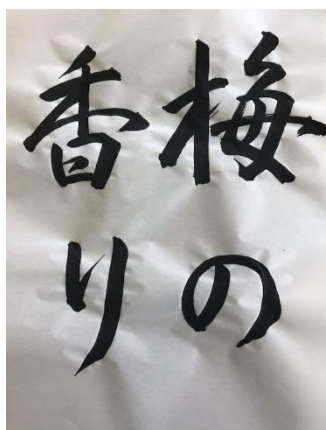


赤い椿  
「控えめな素晴らしさ」「謙虚な美德」

## 『書道』

書道をすると脳がリラックスします。

疲れた時や行き詰っている時など気分転換にぜひ参加してみませんか。



# ■ □ 投稿 □ ■

## フォト コーナー



『セカチューのロケ地』



『春を望む』

## 「イデーのために生きること」

〈N.M〉

私は自分のイデーのために生き、そしてそのイデーのために死ぬだろうと思います。

人生を楽しむこと。それは苦しみ、悲しみの数だけ思いやりがあり、思いやりの数だけ、喜びがあるということです。楽しいと思います。

そして、いつも共に居て下さるのは神様です。どんな逆境の時でも、自分の心を見つめれば、神様は共にいて下さっているのが分かると思います。ということで、お天とう様にはずかしくない人生を送りたいと思います。

私が読んだ本

キルケゴール	死に至る病
ニーチェ	神々のたそがれ (神は死んだ)
フッサール	現象学 (四角い円)
ヘーゲル	哲学入門
ショーペンハウアー	意志と表象としての世界 (愛と生の苦悩)
ハイデガー	形而上学入門、哲学入門
ベルグソン	変化と知覚
デカルト	方法序説

数理論理学・数学基礎論・記号論理学・理論的論理学  
数学と哲学・数理物理学・言語哲学

## 〈ずぼら飯のおすすめレシピ〉

体力がない時や何もしたくない時、すぐ作れてかつ美味しいずぼら飯は救世主です。皆さんに教えて頂いたレシピをいくつか紹介します。

- 🍷 冷凍うどんをレンジでチン。卵と葱をのせて麺つゆをかける。
- 🍷 ご飯にアボカドをのせて醤油をかける。うに風になる。
- 🍷 水の中に餅を入れて電子レンジで2分加熱。さとう醤油やきな粉砂糖をつける。
- 🍷 こくまろのバターチキンカレー。簡単なのに本格的なインドカレーができる。
- 🍷 金山寺味噌ときゅうりでもろきゅう。
- 🍷 納豆、生卵、葱、醤油を混ぜ、そこにご飯を入れて混ぜ、最後にもみのりをかける。
- 🍷 ご飯に絹ごし豆腐をませ、醤油をかける。
- 🍷 耐熱皿にアボカド、納豆&キムチ、とろけるチーズの順にのせてオーブンで焼く。
- 🍷 豆腐の上に納豆&キムチをのせ、ごま油をたらす。最後に韓国のりをのせる。
- 🍷 カップ麺。
- 🍷 シーチキンをそのまま食べる。





# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



## 2021 年 3 月

日	月	火	水	木	金	土
28	1	2 ポッチャ 13:30 	3 	4 ヨガ 9:30 絵手紙 13:30	5	6 13:00~17:00
7	8	9 書道 13:30 	10 ☀️ピア相談☀️ テーマトーク 13:30	11 ヨガ 9:30 ヨガ 13:30	12	13
14	15	16 散歩 13:30 	17 けん玉 13:30 	18 ヨガ 9:30 	19 大人のぬりえ 13:30 	20 春分の日
21	22	23 折り紙 13:30 	24 ☀️ピア相談☀️ 音楽鑑賞 13:30	25 ヨガ 9:30 	26	27
28	29	30 ポッチャ 13:30 	31 	4/1 歩いてお花見 in松宇神社 13:00	<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。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、車での外出や調理のプログラムはしばらく控え、密にならないプログラムを企画させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 【編集後記】

ひなあられは赤が春(花のイメージ)、緑が夏(新緑のイメージ)、黄が秋(紅葉のイメージ)、白が冬(雪のイメージ)と四季を表しているそうです。個人的には、新潟県にある某製菓会社の白(マヨネーズ味)が好きで、毎年この時期のお楽しみです。

### <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 1月26日 第18回 基幹中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 1月29日 第34回 塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <松村・高橋>
- 2月3日 第4回 香川県自立支援協議会(地域移行部会) <遠藤>
- 2月4日 香川県社会就労センター協議会 臨時総会 理事会 <本多>
- 2月8日 令和2年度 第5回高松圏域自立支援協議会就労支援部会 <高橋>
- 2月8日 令和2年度 第6回高松圏域相談支援専門員初任者フォローアップ研修 <福本>
- 2月9日 第19回基幹中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 2月13日 令和2年度 発達障がい児・者サポーターミーティング <高橋>
- 2月16日 高松市社会福祉協議会 訪問介護事業所 職員向け研修 <遠藤> (講師派遣)
- 2月19日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 <遠藤・松村>
- 2月25日 第3回三木町障がい者プラン 策定委員会 <遠藤>
- 2月25日 令和2年度香川県障害福祉セミナー 工賃向上オンライン研修 <かわしまスタッフ全員>