



ほっとスマイル 7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 □ ■

かわしま・ほっと 家族会 中止のお知らせ

いつもほっとスマイルをご覧いただきありがとうございます。

例年7月頃に開催していた「かわしま・ほっと家族会」は新型コロナウイルス感染者状況、コロナワクチン接種率に鑑み中止にすることといたしました。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ご相談がある方は個別に対応させていただきますのでお気軽にご連絡ください。

第42回こころの健康展 中止のお知らせ

毎年8月頃に香川県健康福祉部障害福祉課・香川県精神保健福祉協会主催で行われている「こころの健康展」ですが、夏場の新型コロナウイルス感染症の拡大状況が不透明ななか、安全安心に皆様方がこころの健康展に参加して頂くことが困難であり、今回の開催は見送ることになったそうです。

『ほっとピア相談』

日時： ① 7月 14日 (水) ※予約済
 ② 7月 30日 (金) ※予約済

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』

日時： 7月 21日 (水)
 13:30~14:30

場所： ほっと 交流室

〈テーマ〉

- ① おすすめの本
- ② おすすめのYouTube番組
- ③ 気分転換の方法

『図書館コーナーを設置しました』



高松市立図書館の本をお借りして交流室内に「図書館コーナー」を設置しました。
 本の持ち出しはできませんが、所内でご自由にお読み頂けます。
 読書でほっとほっこりタイムをお過ごし下さい。
 リクエストカードもありますのでぜひご希望をお教えください。

※ご希望に添えない場合もあります。

図書館コーナーを設置したのでおすすめの本を紹介します。

『おすすめの本』



『読めば気持ちがす〜っと軽くなる
本人・家族に優しい 統合失調症のお話』

作者: 功刀 浩
出版社: 株式会社翔泳社

〈説明〉リカバリーのカギは「食事」と「運動」。

最新の研究から症状改善に有効な方法を紹介。

〈感想〉回復の為に必要なことは「無理をしないこと」「規則正しい生活」「通院と服薬の継続」等は想定できましたが「運動」は全く思いつきませんでした。

しかし、運動により得られる効果は絶大です。例えば、脳の機能の改善、気分の落ち込みの軽減、肥満や生活習慣病の予防など、一石二鳥どころか、一石四鳥、一石五鳥にもなり得ます。

この本ではその理由も分かりやすく解説してくれており、運動を継続する為のモチベーションにもなると思います。

ほとどのプログラムでも、引き続きストレッチや運動を積極的に取り入れていこうと改めて思いました。

『100kcal カードダイエットをしてみませんか』



〈成功のためのコツ〉

- ① 最初は食べ物カードを中心に選ぶ
- ② 毎日体重を測って記録をする
- ③ 枚数は調整してOK

考案した中川徹医師によると、無理のない減量ペースは1日50g、カロリーに換算すると300kcal。でも毎日300kcal を減らすのは大変です。

そこで100kcal カード(食事カードや運動カードがあり全350種類)の中から「今日はこちらだったらできそう」というものを1日3枚選んで実践します。

うまく続けられれば約2ヶ月間で3kg減量できるそうです。カードは自由に選べるので無理なく続けることができます。

ほんと交流室にカードを置いてありますので、ぜひチャレンジしてみませんか。

出典: NHK「あさイチ」、日立健康管理センタ

夏バテに効果のある食べ物

これからどんどん気温が上がり、40℃を超える日も出てきます。そんな時期を元気に乗り切る為に毎日の食事で夏バテや疲労を予防しましょう。

- ◎鶏むね肉(イミダゾールペプチド)
- ◎豚肉(ビタミン B1)
- ◎カツオ(イミダゾールペプチド、タウリン)
- ◎レバー(鉄分)
- ◎鰻(ビタミン E)

※ イミダゾールペプチドは、多大なエネルギーを必要とする渡り鳥や回遊魚の筋肉に含まれる成分です。

出典: E・レシピ by Woman excite

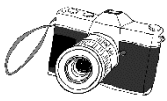
■ □ 活動報告 □ ■

今月の絵手紙、書道作品です。いよいよ本格的な夏が到来しますね。



■ □ 投稿 □ ■

フォト
コーナー



『まんのう公園』



『夕暮れ』

『 あるひとりの精神障害者として 』

〈N.M〉

私は障害者のひとりであり毎日何とか病気と付き合っている。ほとんど自分を取り巻くものは自分にとって不条理なもので道理にかなわないものに支配されている。

同じ障害をもつ者として思うのは、障害を持つ人は、言い換えれば、みんな良心の深い人であって、それ故にこの不条理な世の中で、人一倍苦しんで病気になるのだと思っています。傷ついてしまうのは、逆に言えば、良心を守ろうとして、つまり、人を愛する、そうしなければいけない、そういう美しい心、そのような心が強すぎて逆に反発をされるのだと思うのです。本当に胸の痛みを耐えかねるものだなあと思います。清らかな心は傷つきやすいものです。だからと言って、自分は駄目になったとは思わないことです。前向きにプライドを持って正しいと思う方向へ心を向ける。そして生きていくことだと思います。自分が日頃大切にしているものを守っていききたいものです。ただお互い社会の中で余計なストレスを避けたいと思う。

人生、悩みは誰でも尽きないものです。私はこれまで、こんな事を言ったことはありません。ただ、黙って遠くから障害のある全ての人々に思いをはせているのです。みんなの幸せを、と思っています。どんなに遠くても自分の良心を信じて、これからも男らしく胸を張って生きていきたいと、そう思っています。

最も大切なことは物事を独創的にフィロソフィーすることです。まず自らから考える事、心に哲学をもつこと。



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021 年 7 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・第4土曜日・日曜・祝日は休館 | | | | 1 ヨガ 9:30 絵手紙 13:30 | 2 | 3 13:00～17:00 |
| 4 | 5 | 6 散歩 13:30  | 7 ポッチャ 13:30  | 8 ヨガ 9:30 ぬりえ 13:30 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 書道 13:30  | 14 ✿ ピア相談 ✿ 13:30 | 15 ヨガ 9:30  | 16 | 17 13:00～17:00 |
| 18 | 19 | 20 健康体操 13:30  | 21 テーマトーク 13:30  | 22 海の日 | 23 スポーツの日 | 24 |
| 25 | 26 | 27 ポッチャ 13:30  | 28 健康体操 13:30  | 29 ヨガ 9:30  | 30 ✿ ピア相談 ✿ 13:30 | 31 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、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。

皆様には大変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】



「土用丑の日」を考案したのは志度町出身の平賀源内だと言われています。鰻屋に頼まれて「本日土用丑の日」と書いて店に張り紙をしたところ大繁盛しました。日本初のコピーライティングと言われているそうです。

当時はもちろんのこと、現在の消費者の心まで掴み続けるキャッチコピーに源内の偉大さを実感します。

ちなみに今年は7月28日が土用丑の日だそうです。鰻を食べて暑さを乗り切りましょう。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 6月 8日 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
- 6月 16日 高松圏域自立支援協議会 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>
- 6月 16日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修演習打合せ会 <遠藤>
- 6月 17日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 <福本>
- 6月 22日 第21回基幹中核・地域生活支援拠点 合同会議 <松村>
- 6月 25日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 WG 情報交換会議 <遠藤・松村>
- 6月 25日 香川県社会就労センター協議会 役員会及び総会 <本多>