

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」の休館日について

令和3年12月29日(水) ~ 令和4年1月3日(月)

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



ピア相談

日時： ① 12月 8日(水) ※予約済
② 12月 24日(金)

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。
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。

調理プログラム

今年一年を振り返りながら温かいシチューを食べませんか。

日時： 12月 22日 (水) 10:30~
メニュー：チキンのシチュー、サラダ、ご飯
場所： ほっと交流室
費用： 400円以内

※予約制です。
申込みメチ・キャンセルは12月17日(金)です。

高松市長が『かわしま』に激励訪問に来て下さいました



11月21日高松市の大西市長が『かわしま』に訪問して下さいました。
作業を頑張っている利用者さんに励ましの言葉をかけて下さいました。

【感想】

- 大西市長が視察に来所され、少し緊張しましたが、お礼の手紙も練習通りに読めました。次回もし機会があれば、市政について意見交換などできれば良いかと思ひます。なかなか無い機会に恵まれ、非常に嬉しかったです。トートバッグも可愛くて良いです♡ (M.F.)
- 10月20日午前大西市長が来られました。私は、かわしまに来てから市長と会うのは2回目です。1度7年前に来られた時は、お礼のあいさつをさせていただきました。かわしまも7年前よりも仕事内容も少しずつ変わりました。2度も大西市長とお会いすることなんてまずないのでとてもいい経験をしました。ありがとうございました。 (77)
- 大西市長は、笑顔で話して下さって親しみを感じました。当然の事ですが、景気や人手不足の事をよく把握されておられました。ご多忙だとは思ひますが、体を大事になさっていただきたいと思ひました。本当にありがとうございました。 (M)

投稿



高知旅行



高知県南西部に旅行に行ってきました。
ここは、自然がダイナミックなところです。

出典：高知県 地図画像集



大岐の浜です。

波がすごいロングビーチで、サーファーのメッカだそうです。あまりの波の迫力に呆然となりました。



足摺岬とその灯台です。

足摺岬もすごい迫力でした。

断崖絶壁から海を見渡すと、ゴーっと海鳴りが聞こえます。

ゾツとするくらいインパクトがあり、旅に来た甲斐がありました。

【今月の作品】



2021年ももう暮れ。
忙しい師走がやってきました(+_+)

【歌】

- 一、ひそかに 憂愁に似たるものきて しずかに肩にふれゆく日かな
- 二、降る雨に いとしと思う君こそ あはれ
- 三、恋する心 歩む心は 遠くはなれて
- 四、恋しと思う人もあらずや 秋のくれ
- 五、秋深み いづこに行きし 君を思はむ
- 六、み空のはての 山なみの 遠く思うは君のこと
- 七、しろ金の 心も知らず なみだしたり
- 八、山なみに 幾度たずねて 答なく 歩む心の 孤独よりしか
- 九、雨降りて やなぎのあたり けぶりのごとく 白くかすみたり
- 十、つかれも知らず いつの日か 我的心 今も変わらず

交流室に読書スペースを設けました



日当たりの良い席でゆっくり読書タイムはいかがですか。



窓からの景色です。



書店では販売していないメンタルヘルスマガジン『ココロの元気+』も置いてあります。

※画像のバックナンバーはありません

家事の効率化のポイント・ECRS(イクルス)

毎日の家事などを効率化すると、ストレスを減らしたり、生活が楽になるかもしれません。ぜひ実践してみてください。

★ 業務の効率化の考え方

Eliminate:なくす

Combine:まとめる

Rearrange:順番や場所を変える

Simplify:より簡単にする

★ 方法

- ・実際に行っている家事を細かく書き出す。それが大変なら負担になっていることだけでも書き出すだけで負担の軽減につながることもある。
- ・やめてもいい動きをなくす、同じ動きをまとめる、順番や場所を変える。
- ・ECRSの順は、なくすを1番にすると効果が大きい。
- ・ECRSの順番に改善を考えてみる。

★ 家事の例

- ・ゴミ箱にはゴミ袋を何枚も入れておく。ロール式ゴミ袋を使う。(ロール式ゴミ袋は100均で購入可能)
- ・靴下は同じ色形を購入する。→穴が開いても他でペアができる。神経衰弱をしなくて良くなる。
- ・服はハンガーで干してそのままクローゼットなどにしまう。下着や靴下類はかごにポイッ。
- ・箸、フォーク、スプーンなどカトラリーセットを机の上に置いておく。→その都度探す手間が省ける。

出典:あさいち「毎日をちょっぴりラクに“やめる”家事」2021年9月15日放送

手帳を持って出かけましょう vol.2

障がい者手帳

このコーナーでは精神障害者保健福祉手帳の提示で無料サービスや割引のある施設で、この時期特にお薦めの場所をご紹介します。今回は、寒い季節でも天候に左右されず楽しめる「新屋島水族館」をご紹介します。

料金

入園料:大人 1500円 → 手帳の提示で無料

交通アクセス

- 高松市屋島東町 1785-1 (Tel.087-841-2678)
- ことでん屋島駅より、ことでんシャトルバスで約10分
- 車の場合は屋島山上駐車場(390台)をご利用ください。
駐車料金(駐車20分は無料)普通乗用車 300円、二輪車 200円

営業時間

9:00~17:00

見どころ

標高300mの屋島のとっぺんにある水族館です。動物たちとの距離が近いあたたかな水族館です。イルカショーは平日は1日3回、土日祝日は4回あります。近くに屋島寺もあるので、お参りと併せて行くのもおすすめです。



画像:うどん県旅ネット



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021年 12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 クリスマスの飾りつけ 13:30 	2 ヨガ 9:30 	3 健康体操 13:30 	4 13:00～17:00
			5	6	7 絵手紙 13:30 	8 ✿ピア相談✿ 13:30
12	13 健康体操 13:30 	14 ポッチャ 13:30 	15	16 ヨガ 9:30 	17	18 13:00～17:00
19	20	21 機関紙折り込み 13:30 	22 ✿調理✿ 10:30 	23 ヨガ 9:30 書道 13:30	24 ✿ピア相談✿ 13:30 	25
26	27 大掃除 10:30 	28	29	30	31	

✿印のあるものは予約制です。「新型コロナウイルス感染症に対する香川県対処方針」が上から4番目の「準感染警戒期」(11/6～)になったので12月から調理のプログラムを再開しました。コロナの感染状況等により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】記事で取り上げた「ECRS」ですが、元々は工場生産性を改善するための考え方として生まれたそうです。いつも家事や作業を頑張っているのになぜか終わらない、自分の時間がもてないという方は「ECRS」の考えを元に見直しをし、効率化してみたいかがでしょう。私自身は「野菜は一度に全部切り、残った物は冷凍する」「晩御飯を作りながら朝ご飯の準備もする」などを実践していますが、まだまだ無駄な動きが多く、改善が必要です。毎日ルーティン化している家事ほど見直す余地がありそうです。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 10月26日 令和3年度障害者ピアサポート研修 検討委員会 <遠藤>
- 10月28日 地域福祉ネットワーク会議交流会 <松村>
- 11月4日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 コア会議 <遠藤>
- 11月5日 高松圏域自立支援協議会 就労支援部会 <福本>
- 11月8日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 WG <福本>
- 11月9日 大川圏域地域自立支援協議会 第4回精神保健福祉部会 <遠藤>
地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
令和3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 (Zoom) <松村>
- 11月12日 令和3年度 香川県障害者ピアサポート研修: 専門研修 第1回目 <遠藤>
- 11月16日 令和3年度 香川県障害者ピアサポート研修: 専門研修 第2回目 <遠藤>
- 11月18日 高松圏域自立支援協議会 ピアサポート活動推進 WG <福本>
- 11月19日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 企画 WG (Zoom) <遠藤>
- 11月19日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <松村>