

# ほっとスマイル

## 10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 □ ■

#### 企画会議

日時: 10月 10日 (火)  
 13:30 ~ 14:30

場所: ほっと相談室



今後のプログラムや『ほっとスマイル』の内容  
 に関しての企画会議です。ぜひご参加ください。

#### 散歩



日時: ① 10月 17日 (火)  
 ② 10月 31日 (火)  
 13:30 ~ 14:30

場所: ほっと周辺

外でウォーキングをするのが気持ちの良い季節になりました。ほっと周辺の自然豊かな景色を見ながらお散歩をしませんか。

外出プログラム

#### さぬきこどもの国でサイクリング

※予約制

日時: 10月 4日 (水)  
 10:40 ~ 14:00頃 (10:35までに交流室にお集まりください)

場所: さぬきこどもの国(高松市香南町由佐 3209)

参加費: 100円 + レンタサイクル代 (200円/時間)

内容: さぬきこどもの国でレンタサイクル(1時間)

昼食: 途中でお弁当屋さんにご購入します。ご自身で持参しても OK です。



- 申込み・キャンセルのメ切は10月2日(月)です。
- 参加ご希望の方は、交流室の予約表にご記入をお願いします。
- 雨天の場合は塩江美術館とうどん屋を予定しております。塩江美術館は手帳提示で観覧料が300円から無料となります。詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

# 投稿

短編小説

## ～ 続・蟻地獄 ～ 第3回

PN しらすくじら

会場を後にし、外に出ると  
いつの間にか夜になっていた。  
季節は春になっていたが  
夜風はまだ肌寒く感じた。  
月夜に照らされた瞳の姿は  
人魚のように幻想的で魅惑的  
に思えた。

3年の歳月は短いようで長い。  
特に良太にとっては長すぎる  
年月だった。

瞳を失い、妻とも別離した。  
廃人同然の日々を過ごしてきた。  
そんなことが走馬灯のように  
脳裏を駆け巡った。

それに対し瞳はどうだったんだろう。  
どんな3年間を生きてきたのだろうか。

喉の辺りまででかかった言葉を  
何度も呑み込んだ。

突然、瞳が手を繋いできた。  
良太さん、私、話があるの。  
思わず唾をのみこんだ。



## 私の推しコーナー

～健康法～

「私の推しコーナー」では利用者さんや職員の推しを紹介します。  
今回は健康法です。



- 自転車で出かける。長距離走る。
- プレーンヨーグルトにきな粉をかけて食べる。  
きな粉の甘みがあるので砂糖をかけなくても美味しい。
- 早寝早起きを心がけ、昼夜逆転にならないようにする。
- 自分の睡眠時間を把握する。自分の状態が分かる。
- 作業の前に椅子に座ってストレッチ。肩こりや腰痛等に効果的。
- 毎日犬の散歩をする。
- 動物性たんぱく質と植物性たんぱく質と一緒に摂る。ダブルで摂ることで吸収力がアップする。
- たんぱく質は運動後30分以内に摂ると効率的に吸収できる。
- 食事量、睡眠時間、休憩を取ったかなど、1日の行動を記録し、○×△で評価する。食事量が多くなってくると不調の前兆など、自分自身の傾向や状態を把握することができる。
- ラジオ体操をする。第一も第二も所要時間約3分程度とお手軽。
- 朝洗顔をする時、ついでに首筋を伸ばすなど、毎日必ず行う動作の中にストレッチを入れて、ルーティン化する。
- 風呂上りに柔軟をする。体が温まっているので伸びやすくなる。
- 風呂やシャワーの温度は熱くし過ぎない。肌や髪のためには38℃推奨。40℃以上は厳禁。ゴシゴシと洗わないことも重要。
- 貧血なので、鉄分が入ったウエハースやサプリを1日に最低1つは摂るようにしている。
- 隙間時間にキシリトール配合のガムを噛む。薄毛予防、集中力アップ、虫歯予防、小顔効果、リラックス効果が期待できる。
- 朝、スタチカレモン果汁入りの白湯を飲む。白湯を飲むことで内臓をゆっくり目覚めさせ、消化作用を促進。ビタミンCでシミ、そばかす対策。

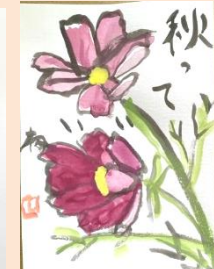
立秋

魚秋  
刀

虫の  
声の



## 9月の作品



# 活動報告

## ピア活動で学習会をしました

9月6日

「就労支援についての学習会」をしました。

まず「就労移行支援事業」「就労継続支援A型事業(以下A型事業)」「就労継続支援B型事業」の概要について動画を活用しながら学習しました。

その後、A型事業についてピア相談員さんからお話を聞かせて頂きました。質問タイムでは参加者の方々から積極的に質問が出ました。アットホームな雰囲気、有意義な会となりました。

### 参加者の感想

- ・ピア相談員さんに就労支援A型について気になることを質問、こたえて頂いてとても参考になりました。
- ・講義がよく整理されていて、とても分かりやすかった。それと、ピア相談員さんの体験に基づいたお話も内容が豊かだった。どうもありがとうございました。 by.S.H
- ・事業所のことをとても丁寧に教えて頂いて、これからの参考になった。なんとなく、知ってはいたけれど、よく知れた。ピア相談員さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。
- ・いろんな考え方があると分かって勉強になって良かった。 MF
- ・「事業所選び」「長く続ける為のコツ」など、実践できそうな具体的なアドバイスがとても勉強になりました。ありがとうございました。



## 高松市美術館で『上田薫展』を鑑賞

9月12日

うどん屋で昼食を食べた後、高松市美術館に行きました。

### 【参加者の感想】

☆普段目にして、慣れ親しんだ物体を鮮明に切り取っていて「このようにリアルに切り取れるのか!？」と、絵に感動しました。

☆上田さんの作品は観たことがあったが、作品のバリエーションがあり、現実以上に作品が美しくきれいだった。老齢期のあざやかなスケッチも魅了された。

☆今日は楽しみだった。うどんを食べた。おいしかった。 KU.

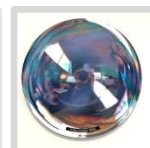
☆皆で一緒にうどんを食べたのも楽しかったが、美術館はもっと楽しかった。企画展の作品がどれも良くて、皆で感想を言い合ったりしながら見てまわるのが楽しい経験だった。 by.S.H

☆上田薫さんの美術鑑賞にご一緒させてもらいました。作品も素晴らしくて、おしゃべりもできて、楽しかったです。ありがとうございました。

☆ご自身で撮った写真を絵に描いており、当時はデジタルカメラがなかったので、生卵は200回位割ったそうです。若い頃の写実的な絵は圧巻でした。95才となった現在の絵は、上田先生の人柄が出ているような温かい絵で思わず表情がほころびます。作品を1人で観るのも良いですが、他の方とすぐに感想を共有し合えるのも非常に楽しい経験でした。また行きたいです。



たも屋のうどん  
美味しくてお財布にも優しい



晩年の作品



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



## 2023 年 10 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ぬりえ 13:30 	4 ※外出プログラム※ さぬきこどもの国 10:40~14:00	5 ヨガ 9:30  書道 13:30	6	7 13:00~17:00
8	9 スポーツの日 	10 企画会議 13:30 	11 絵手紙 13:30 	12 ヨガ 9:30 	13	14
15	16	17 散歩 13:30 	18	19 ヨガ 9:30  健康体操 13:30	20	21 13:00~17:00
22	23 ぬりえ 13:30 	24	25	26 ヨガ 9:30	27	28 
29	30	31 散歩 13:30 	<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、参加費が必要になります。参加希望者が3名以上で実施します。散歩のプログラムは、悪天候の場合、別のプログラムに変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

### 【編集後記】

NHKの朝ドラ『らんまん』が9月末で終了して寂しいですが、10月からは東かがわ市出身の笠置シズ子さんがモデルの『ブギウギ』が始まります。香川県が舞台になるかと思うと今からワクワクしてしまいます。



### <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 8月30日 令和5年度依存症支援者スキルアップ研修会第2回<福本>
- 8月30日 高松圏域自立支援協議会 災害モデル検討会議 <遠藤>
- 8月31日 令和5年度相談支援従事者初任者研修演習第4回打合せ会<遠藤・松村>
- 8月30日 令和5年度第2回香川県依存症支援者スキルアップ研修会<福本>
- 9月7日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会研修WG<福本>
- 9月8日 高松圏域自立支援協議会 運営会議<遠藤>
- 9月8日 令和5年度第3回ピアサポート活動推進WG<福本>
- 9月12日 大川圏域地域自立支援協議会 精神保健福祉部会<遠藤>
- 9月13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>
- 9月14日 令和5年度相談支援従事者現任研修<福本>
- 9月21日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会<福本>