

ほっとスマイル

4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 □ ■

あじ竜王山公園、源平の里むれで昼食

※予約制

日時: 4月 18日 (木) 10:15 ~ 14:15

場所: あじ竜王山公園 (高松市庵治町)
源平の里むれ (高松市牟礼町)

参加費: 100円+昼食代実費



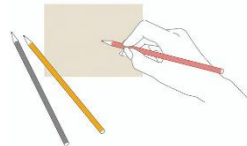
- 申込み・キャンセルのメ切は4月15日(月)です。
- 参加者が3名未満の場合はほっと周辺の散歩(13:30~14:30)に変更します。
- 雨天の場合は高松オルネに変更します。詳細は職員までお問い合わせください。

ぬりえの原画作り

日時: 4月 11日 (木) 13:30~

場所: ほっと交流室

内容: ぬりえの原画作りをします。



下絵の参考となるような資料(例:アニメの絵、名画、風景画、風景写真)があればご持参ください。

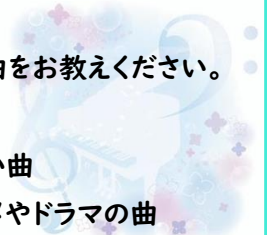
音楽鑑賞

日時: 4月 23日 (火) 13:30~

場所: ほっと交流室

内容: 以下のテーマの曲をお教えてください。

- ① 洋楽
- ② 春に聴きたい曲
- ③ 映画やアニメやドラマの曲



テーマトーク

日時: 4月 16日 (火) 13:30~

場所: ほっと交流室

- 議題: ① 趣味について
② おすすめの店
③ 楽しかった思い出



企画会議

日時: 4月 9日 (火) 13:30~

場所: ほっと交流室

- 議題: ① 4月のプログラムについて
② 5月のプログラムについて
③ 機関紙について



活動報告

かわせはすい

川瀬巴水展を鑑賞しました

2月 29日

大正、昭和期に活躍された木版画家・川瀬巴水展を鑑賞した後、カフェでゆっくりランチを頂きました。心の栄養補給になりました。

● 版画なのに、よくあの線や色が、よく出せたなど、心を動かされました。 P.N〈甘く無イタリアーノ〉

● 今日は疲れた。美術品を見るのも疲れるものだ。しかし、よく出来ている。眼福した。帰りに皆で会食した。文化を感じる。とても楽しく過ごせた1日であった。また機会があれば、参加したい。 K. U.

● 高松市美術館にて「川瀬巴水展」を見た。日本各地の風景画が展示してあり、旅をしているかのよう。その後は「チャフ」というカフェへ。ラザニアをおいしく頂きました。とても楽しい外出でした!スタッフさんありがとうございました。 by.S.H

● きれいな景色の風景画をたくさん見ることができて大満足でした。ランチもとてもおいしかったです。

● 巴水さんは旅好きでも知られ、全国各地を旅しながらその土地土地の版画を残しています。好きなことを生業にし、それが大成功し、羨ましい人生だなと思いました。巴水さんの生前の写真からも人生を楽しんでいる感じが伝わってきました。ランチを頂いたカフェは古い空き家を改修した古民家カフェで、懐かしくて居心地の良い空間でした。どのお料理も美味しかったです。最後に頂いたコーヒーが香ばしく、気持ちがほぐれ、さすがカフェのコーヒーだなと思いました。



『西伊豆木負』

巴水ファンのスティーブ・ジョブズが東京の画廊で初めて入手した巴水作品とされています。

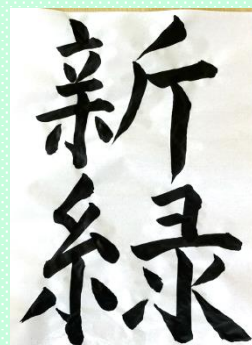
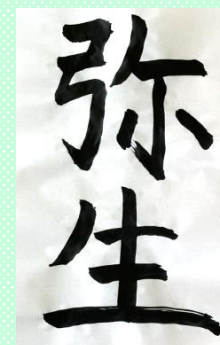


『讃州豊浜』

香川県観音寺市豊浜町の風景を描いています。水面に反射する光が揺れている様子も再現されています。



カフェのお料理はひとつひとつ丁寧に作られている優しいお味でした。この日は寒かったのでほかほかの自家製パンやスープで体が温まりました。



3月の作品



公洲公園に散歩に行きました

3月 7日

透明度の高いグリーンの池、木々、野鳥を見ながら約3km歩きました。時折野鳥の鳴き声も聞こえ、清々しい気持ちになりました。この日は晴天で、歩いていると汗ばむ陽気でした。



テーマトークをしました

3月13日

参加者の方に頂いたご意見を一部抜粋し、ご紹介します。

- (1)調子が優れない時ややる気が起きない時はどんな時? →(2)そのような時はどう対処していますか?
 - ・(1)アトピーの調子が悪い時。夏場は汗で悪化しやすい。 →(2)経験則でやり用を見つける。
 - ・(1)寝不足の時 →(2)よく寝るように心がける。
 - ・(1)やる事が多い時 →(2)スケジュールを詰め込まない。
やることを変えていく。例えば1時間家事をしたら次の1時間は畑・・・など。
 - ・(1)パートナーと喧嘩をした時 →(2)晩御飯を手抜き料理にする。丼物、パスタなど。
 - ・(1)夏場は暑さに負けて色々できなくなる
→(2)休むと決めて他のことをする。例えば、夏は暑いので畑はやめて家の中で家事をすると決める。
 - ・(1)冬場、寒いと鬱っぽくなる。低気圧の日や曇りの日もしんどい。
→(2)散歩や運動をする。規則正しい生活を心がける。起床、就寝時間を毎日同じ時間にする。
 - ・(1)家族のペースに合わせて動かなければならない時、家族にあれこれ要求されてそれをさばけない時。
→(2)さっさと用を済ませて逃げる。その場にいない方が良い。

● 調子を整える工夫、方法

- ・ウォーキングをする。(夕食後や朝)
- ・食生活に気を付ける。なるべく総菜や外食はせず自炊をこころがける。
- ・22~23時には布団に入って寝る。
- ・イライラしたら本を読むと落ち着く。就寝前30分間。
- ・お湯をためて20分間くらい入浴する。
- ・ラジオ体操をする。
- ・音楽を聴く。家の中では常にかかっている。
- ・YouTubeを見てストレッチをする。
- ・パートナーとよく話し、問題解決をする。



投稿

「卒業、そして新生」

PN 旅に出た黒猫

卒業おめでとう

もしもこの先不安に思ったなら

少しでも構わない

僕らを思い出しておくれ

あなたを

応援しているよ

いつも見守っているよ

あなたは一人ではない

いつも心のなかに

いつまでも僕らは

生き続けるから

安心して旅を続けよう

新生、おめでとう

それは同時に新しい「今」のはじまり

決して恐れることはない

堂々と胸を張って

光りとして

前進しようではないか!



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2024 年 4 月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
				ヨガ 9:30 		13:00~17:00
7	8	9	10	11	12	13
		企画会議 13:30 	絵手紙 13:30 	ヨガ 9:30 ぬりえの原画作り 13:30		
14	15	16	17	18	19	20
	ぬりえ 15:30 	テーマトーク 13:30 		ヨガ 9:30 ★外出★ 竜王山公園 10:15~14:15		13:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
		音楽鑑賞 13:30 	書道 13:30 	ヨガ 9:30 散歩 13:30		
28	29	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		
	昭和の日	トランプ 13:30 				

※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】新年度が始まりました。今年も地活で色々な場所にお出かけしたり、色々な経験をしたり、新しいプログラムにも挑戦できたら良いなと思っています。そして、居心地の良い空間作りにも励みたいです。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 2月 26日 高松圏域自立支援協議会 意思決定支援 WG<松村>
DWAT 研修<松村>
- 2月 27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>
地域拠点・中核拠点合同会議<松村>
- 2月 28日 高松圏域自立支援協議会 B型連絡会<東川>
- 2月 29日 虐待防止研修会打合せ<松村>
塩江地区地域ネットワーク会議<松村>
- 3月 1日 十河地区地域ネットワーク会議<松村>
- 3月 4日 意思決定支援研修<松村>
- 3月 5日 令和5年度 強度行動障害支援者養成研修<松村>
- 3月 6日 令和5年度 強度行動障害支援者養成研修<松村>
- 3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>
- 3月 8日 高松圏域自立支援協議会 運営会議<遠藤>
高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 ピアサポート活動推進 WG<福本>
- 3月 11日 令和5年度第2回自殺予防のための対応力向上研修会<福本>
高松圏域自立支援協議会訪問支援見守り WG<遠藤>
虐待防止研修<大坪>
- 3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>
- 3月 13日 在宅就労フォーラム(zoom)<川尻>
- 3月 18日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 研修 WG<福本>
塩江地区地域福祉ネットワーク会議<松村>
高松圏域自立支援協議会 就労支援部会<福本>
- 3月 21日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会<福本>