

# ほっとスマイル9月号

発行所 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  
 メールアドレス 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  
 H P: http://suibokufukushikai.jimdo.com/

## □■ お知らせ ■□

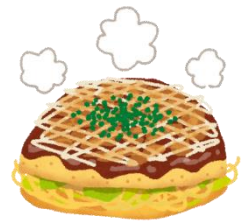
### お好み焼きを作ります

日時:9月16日(金)11時頃～

費用:300円前後

場所:ほっと交流室

～ 前日までに予約をお願いします ～



主催:高松市保健センター

### 統合失調症家族教室

日時と内容:10月26日(水) 「本人との上手な関わりとは グループワーク」  
 12月21日(水) 「社会資源の活用について グループワーク」  
 平成29年2月22日(水) 「家族が元気に過ごすために グループワーク」

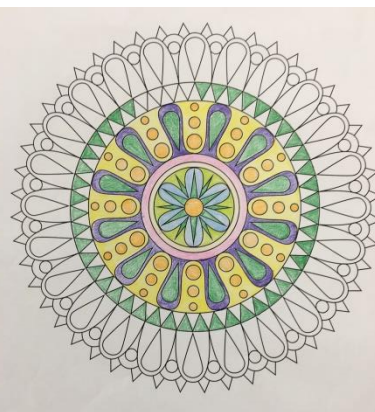
場所:高松市保健センター5階 研修室

参加費用:無料

参加申し込み:高松市保健センター精神保健係 087-839-3801 へご連絡ください。

色々な意見交換ができると思いますので、ぜひこういった場を活用していただけたらと思います。

## □■ 活動報告 ■□



最近、空いている時間で大人のぬりえをしています。幾何学的なものや、かわいいキャラクターものなど色々ありますが、とくにこの曼荼羅模様は同じ作業が続くので根気が要ります。しかし、集中できるのでいい気分転換になっているようです。完成までもう少し！

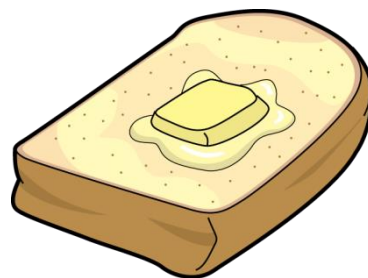
『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

私たち兄弟は、よく朝ご飯がパン食の時には、食パンを焼く係をさせられていました。パンは2枚ずつしか焼けないので、3人でもってまだかなあ、まだかなあとトースターを囲んで待っていました。確かまだ手動式のトースターだったと思うのですが、まだ焼き切れていない半生の食パンも必ずいくつか混じていました。また、こげた食パンも何枚もありました。家は人数が6人いたので、あれは何枚くらい焼いたのでしょうか。ずいぶん重なっていました。一枚一枚マーガリンを塗って、たくさんに積まれたら、母がもういいよと言ってくれたのでした。

私たちは、ジャムをつけたり、ピーナツクリームを塗ったりして食べました。飲み物は紅茶が多かったように思います。紅茶には牛乳を入れてミルクティーにしました。母に汚いと言われたかどうかは忘れましたが、そのミルクティーに食パンを入れて食べるとおいしいのです。そんな食べ方もしていました。

今現在も私はパンが好きで、毎日のように食べています。オーブントースターで焼いて、マーガリンを多めにつけて食べるのが好きです。子供の頃のことは今も忘れることはありません。



『海』

＜中山眞己夫＞

私は夜遅くアパートを出て港へと向かった。さほど夜は暗くはなかった。白や赤や青の標識さえ見えないことはなかったのである。歩くのは足が痛かったが、どういう訳か歩くしか今の私にはなかったのである。まだ夏とはいえ、さほど蒸し暑さは感じなかった。多くの自動車が横を通り過ぎていった。ヘッドライトが眩しくて、そのたび目を細めなければならなかった。私はもっているものは何もなかった。ただ暗闇の中で自分の履いているサンダルがぺたぺたと地面を叩いている音だけであった。私は孤独に押しひしがれまいとして上を見たり、横の家並みを見たりして歩を進めるだけだった。それでも一人というのは寂しいものだとつくづく思った。月が雲に隠れていた。それが何故か嬉しかった。色々な工場はすべてシャッターが下ろされて、薄明かりの中で赤いクレーンのブームが私の心にある安らぎを与えていた。私はだんだん足が痛くなってきたが、歩くのはつらくなかったが、やはり車に乗せてもらおうかとも思った。港までは約10kmもう5km歩いたのだろうか、見覚えのある広場、それは四角形に仕切られていて何か友達と会ったようでほっとし、一旦その椅子に腰かけたが、後から自動車が通り過ぎて行ったので、何かそれが腹立たしかった。

さほど寂しくはなかったがそれもお金を持っていたからだろうか。そういうことをぼんやり考えていた。希望、それは港へ行って海の潮風に吹かれ、その潮の香りを嗅いでみたかったのである。私はよしと思って歩くことにした。もう自動車もあまり無かった。時計を透かしてみると朝の4時前だった。もうだんだんと周りがはっきりと見えてきた。私は疲れていたが元気が湧いてきた。夜明け前、誰かが反対方向に朝のウォーキングをしているらしかった。犬も何匹かいた。吠え付くものもあったし、ブロック塀の家の主の犬が狂ったように吠え立てた。私は臆病なせいかわか何故か楽しかった。もうすぐだと思った。するとその通り波止場が見えた。私はパイプタバコに火をつけ、パイプをくゆらせた。私はある達成感を覚えた。遠く船が海原に浮かんでいたが、何か憂鬱になったしかし本当に海は



いいなあと思った。すっかり明るくなったのでつまらなくなった。何のために来たのか分からなかった。こんなことなら・・・と、思わず気弱になった。しばらくもう少しよと思ってまたパイプに火をつけた。いつまでも自分は幸福だなと思った。今日1日汽船の列に加わってみよう。昔の自分を思い出した。私はうどんを食べ、そして疲れていたの冷たい水が、とはいえ、私は自由だと思った。缶ビールを買った。周りが息を吹き返したようにざわめき出した。そして町が動きだした。しかし私の心は静かだった。

## ～ 台風に備えましょう ～

近年、台風が巨大な勢力を保って上陸したり、不思議な進み方をしたりと、予測不可能なことが多くありますよね。そこで、今一度、台風にはどんな備えが必要かをしっかりと確認しておきましょう。

### ○家の外の備え

- ・窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
- ・側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。

### ○家の中の備え

- ・懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品等
- ・飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく。
- ・断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。

### ○避難場所の確認

- ・避難場所や避難経路の確認をしっかりとしておく。

### ○非常持ち出し品(例)

- ・リュックサック
- ・飲料水、乾パンやクラッカーなど、レトルト食品、缶詰、粉ミルク、哺乳ビンなど
- ・救急医薬品、常備薬、マスク、紙おむつ、生理用品
- ・現金(小銭も)、預金通帳など、印鑑、健康保険証など、身分証明書
- ・下着、タオル、寝袋、雨具、軍手、靴
- ・ナイフ、缶切、鍋や水筒、懐中電灯、ラジオ、電池、ロープ、マッチやライター、使い捨てのカイロ、ティッシュなど、筆記用具、ゴミ袋
- ・防災頭巾やヘルメット、予備の眼鏡など、地図



## <スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 7月27日 ピアサポーター交流会<遠藤>  
当事者のためのスキルアップセミナー<野方>
- 7月29日 高松市精神保健ネットワーク会議<野方>
- 8月1日 一般就労・就労系サービス説明会<東川>
- 8月12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(相談支援事業所部会)<遠藤>
- 8月17日 精神障がい者支援に関するスーパーバイザー養成研修1日目<遠藤>
- 8月18日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<野方>
- 8月23日 精神障がい者支援に関するスーパーバイザー養成研修2日目<遠藤>  
H28年度相談支援事業者集団指導<遠藤・野方>  
高次脳機能障害支援関係職員会<本多>

# 地域生活支援センター 9 月 カレンダー

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開館とします) 第2・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館				1	2	3
					・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・ゲーム 11:30～
4	5	6	7	8	9	10
/	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カーヴィーダンス 13:00～	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・話し合い(近況報告など) 11:25～	休館
11	12	13	14	15	16	17
/	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 13:00～	・ラジオ体操 10:00～		・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ ・スキルアップ セミナー 13:30～ 「メタボ・糖尿病 予防の食事」 高松市保健セ ンターにて	カラオケ 卓球
18	19	20	21	22	23	24
/	休館 (敬老の日)	・ラジオ体操 10:00～ ・卓球 13:00～	・ラジオ体操 10:00～	休館 (秋分の日)	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ・カーヴィーダンス 11:00～	休館
25	26	27	28	29	30	
/	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・大人のぬりえ 11:00～	・ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・写経	

★ 印のあるものは予約制です。参加を希望する方は、前日までに連絡してください。  
 車を使って外出をする場合は、参加費 100 円が必要になります。また外出プログラムについて、3 人以上の参加で決行とします。もし人数が集まらなければ、別プログラムに変更とさせていただきます。  
 ※ 土曜日のカラオケは複数の希望者がいた場合に実施します。  
 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】

夏風邪をひいてしまいました。夏風邪は長引くと言われていますが、まさしく。咳が残っていて色々ご心配をおかけしています。病院の先生にも、体力を回復させて、免疫力を戻さないと治りませんよと言われてました。とはいえ、この暑さ。なかなか体力の回復も難しいですね。皆さまも、栄養あるものしっかり食べて、ぐっすり寝て、風邪をひかないようにしましょう。