

# ほっとスマイル4月号



発行所 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  
 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 ■□

### 🌸ほっとプログラム🌸

### お花見 in ほっと

平成29年4月7日(金) 11時30分頃から

ほっとの前にてワイワイお花見♡♡

お弁当持参でお願いします♡中央給食のお弁当注文は350円です！



## □■ 活動報告 ■□

### 『かわしま・ほっと 合同企画 健康づくり教室を開催しました 🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️』



かがわ総合リハビリテーションセンターのスポーツ指導員光吉さんをお招きし、健康体操を教えてくださいました。かわしま、ほっとの合同企画だったため、たくさんのメンバーさんに参加してもらうことが出来ました。光吉さんが丁寧に優しく教えてください、楽しみながらストレッチすることが出来ました。普段からあまり使わない部分のストレッチをすることで、多少の痛み?!があったものの、リフレッシュすることが出来たのではないのでしょうか。

ほっとのプログラムでも取り入れることが出来そうな体操もあったので、この教室をきっかけに継続していければと思っております！

ダンスをしながらの体操もあるようなので、次回開催もお願いしようかな・・・と検討中です！

## 『レオマの森のランチバイキングに行ってきました』



久しぶりに遠出をして、丸亀市のレオマの森にランチバイキングを食べに行ってきました。平日でしたが多くの人で賑わっていましたよ。種類も多くて、何を食べたらよいか迷ってしまいました。ドリンクもアイスもあってデザートまで満足でした。

\*今月の特別メニュー、レオマバイキング <タレント 伸八>

本日はひな祭りという事で、レオマの森のランチバイキングに行ってきました。ホテル風のバイキングではありましたが、お客様も多く、ご飯類から、パン、汁物、麺類、野菜、肉、魚、デザートまで、後、ドリンクバーと種類も豊富で少しの間で、お腹が満腹になりました。



行きは、ブリの唐揚げや、ドリンクも種類が豊富で20種類から100種類の中から好きなものを選べるとか、2回目的人也いて、色々教えてくれたので、知識も豊富になったところで無事に着く事ができ、手続きも職員様がしてくれ、足早、テーブルの方へ向かいました。

先にも述べたように、すぐ選べるコースだったので、ご飯類から入り、野菜やラーメン、うどん、ドリンクバー、ケーキで締めるという人が多かったように思いました。

帰りは、メンバー様を送りながら帰ってきたので、送迎車の中から見える、中央分離帯の梅がきれいでした。これは職員のNさんの言葉を借りましたが…。又、次回も外出で食事に行きたいと思いました。

少しずつ暖かくなってきたので、外出も良い気分転換となるので、次回以降も楽しみです。

## 『ぼたもちを作りました』



最近、なんだか食べてばかりな気もしますが…。今回は、ぼたもちを作ってみました。炊飯器で作ることが出来たので、とても簡単でした。きなこやあんこをたんまり使って、みんなで形を整えていきました。たまには和のスイーツもおいしかったです♡♡これからも、簡単でおいしいものを見つけたいと思います！作りたい料理のリクエストはいつでも募集中です。



# □■ 投 稿 ■□

## 『思い出』

## ＜旅に出た黒猫＞



私の中学校生活はとにかくキツかったです。何がキツいかというと、勉強が出来ないことで味わった劣等感でしょうか。中学校は明らかに小学校とは違っていました。それは勉強第一の連続でした。初めて習った英語、中間テスト、期末テスト、もううんざりでした。

テストが近付くと、普段仲良く話してくれたクラスメートも私を避けて口をきかなくなりました。それは私にとって中学生活で一番の苦い思い出かもしれません。そんな友達だったから、今も後味が悪いのかもしれません。

とにかく勉強しろと言われても、わからないものはわからない。いくら先生の話も聞いても全く意味がわからないんです。でも私の父は高校の数学教師でしたから、たまーに聞くことはありましたが、一対一で父がゆっくりと教えてくれたことは何故か理解が出来たのですが、根っからの勉強嫌いの私は父に聞くこともせずに、遊んでばかりいました。

## 短編小説 ～蟻地獄～ 第1回

## ＜P.N. しらすくじら＞

### 《プロローグ》

「あなたは人を殺したいと思ったことがありますか？」

一般論として漠然と聞かれれば、あの時の僕は躊躇なく肯定しただろう。何処にでも存在しそうな平凡な家庭に生まれ、何不自由なく人生を過ごしてきた僕にとって、日々ワイドショーで流れる凶悪犯罪、その中でも殺人なんておおよそ縁遠い存在だった。美咲に逢うまでは…

### 《転職活動》

淡いブルーのカーテンの隙間から漏れる陽の眩しさと山田良太は目が覚めた。黒と白のツートンカラーの目覚まし時計は午前8時をまわっている。

「あ、やばい」

テレビドラマの1シーンのように叫んで飛び起きた。

今日は外資系生命保険会社の最終面接の日だった。慌てて洗面台まで小走りし急いで顔を洗った。洗面台の鏡が泣いているかのように部屋が冷たい。

「早く就職決まらないかな」

歯磨きの途中で心の中で呟いた。

洗面台の琉球ガラスのうがいグラスにはもう一本歯ブラシが立っている。岡野友美のものだ。岡山に単身赴任中の良太が淋しさのあまり出会い系サイトで知り合った少し年上の女だ。体の相性が合ったせいも今もズルズルと繋がっている。琉球ガラスを見て岡野友美のことが少し脳裏に過った。そういえばあのグラスは去年の夏休み、お忍びで石垣島に不倫旅行で行った時に露天商から買ったものだ。歯磨きを終え髪をリクルート風にセットし日経新聞を片手にマンションの部屋を飛び出した。

次号につづく…



# 地域生活支援センターほっと カレンダー



2017 年 4 月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
<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とします。) 第2・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館						カラオケ 卓球
2	3	4	5	6	7	8
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 オセロ&トランプ	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 お花見 in. ほっと	
9	10	11	12	13	14	15
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス 11:00	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 茶話会 企画会議	カラオケ 卓球
16	17	18	19	20	21	22
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 散歩	ラジオ体操 10:00 	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 ☆外出プログラム☆ うどん屋&法然寺 10:30～	
23	24	25	26	27	28	29
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 卓球	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 ウォーキング 11:00	昭和の日 カラオケ 卓球 開所してます♡

☆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 人以上の参加で実施とします。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更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】

花粉症の季節が到来しています。ほっとのスタッフも日々戦っております。稲刈りの時期も怖いなー。そんな自然豊かな場所にあるほっとです♡最近ウグイスのホーホケキョという声に癒されています。あんなにしっかりホーホケキョと聴こえるもんなんだと毎日驚いています！

## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 3月 7日 平成28年度相談支援研修会<遠藤・野方・森>
- 3月 8日 香川県自立支援協議会 部会連携会議<遠藤>
- 3月 9日 平成28年度障害者就業・生活支援センター事業 第2回関係機関連絡会議<本多所長>
- 3月10日 高松圏域自立支援協議会(運営会議、相談支援部会、拠点プロジェクト会議)<遠藤・野方・森>
- 3月14日 法人研修会<本多所長>
- 3月16日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤・森>
- 高松市自立支援協議会 精神部会(教育分野情報交換会)<遠藤>
- 3月17日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<東川・野方>
- 高松圏域自立支援協議会(精神部会、検証事業連携会議)<遠藤>
- 長期入院精神障害者地域移行総合的推進体制検証事業 地域移行推進連携会議<遠藤>
- 3月22日 平成28年度香川県精神障害者地域移行、地域定着推進事業運営協議会<本多所長>