

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☆

お花見をします！

日時:平成30年4月6日(金) 11:30頃より

場所:公湊公園 もしくは ほっと 駐車場

費用:ほっともつとのお弁当代(事前注文)

前日までに「ほっと」まで、連絡をお願いします。



花粉症対策

花粉症の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ

風邪の症状によく似ていますが、目のかゆみは風邪にはないので花粉症だと気づきやすいかもしれません。また、全部の症状がいつぱいに出るわけではないので注意が必要です。

★睡眠不足にならないように規則正しい生活を！

→夜更かしの習慣がついてしまって、睡眠不足になっていないでしょうか。睡眠が足りていないと免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまいます。

★喫煙はもちろん、喫煙している人に近寄るのも注意！

→タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。喫煙者は自身のタバコが悪影響を及ぼしますが、タバコを吸わない人も喫煙者のタバコの煙によって刺激を受けてしまいます。

★帰宅したら部屋着に着替える習慣を！

→帰宅したら外出中に付いた花粉を叩いてから室内に入るようにしましょう。それでも、すべての花粉は落としきれないので室内に入ったらず替えるのがベストです。どんなに注意を払っても室内に花粉を持ち込んでしまうので、こまめに部屋の掃除をおこなうのもとても重要です。

こまめな対策で一緒に
乗り切りましょう！



□■ 活 動 報 告 ■□

『オムライスを作りました 』

3月は、ほととのプログラムでオムライスを作りました。調理が苦手なメンバーは食器を出したり、机を拭いたりとそれぞれで役割分担をしながら作業をしました。オムライスを包むのはスタッフが手伝いましたが、とってもおいしいオムライスが完成しました!!!

*宮武、本日3月9日(金)は、みんなでオムライスを精魂込めて作った。更に1食分=250円で食べられた。しかも安く、普通、某喫茶店 or レストランで食べるなら550円かかる。味だってスーパーで買うオムライスより味が薄くてよい。糖尿病を患っているからよかった。まあ、ひと昔はよく食べたものだ。<K.M>

*とっても大きなオムライスでおいしかったです。みんなで作って、とっても楽しかったです。<ノリミ>

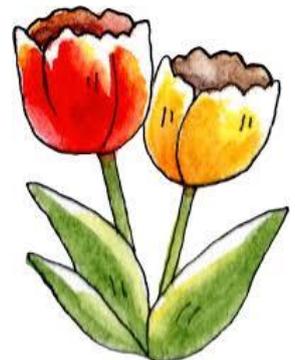


□■ 投 稿 ■□

『ショーペン・ハウアーの表象としての世界より』

<中山真己夫>

目で見ること世界を根本的に考えたとき
私は神により創造された
だから神の指摘するものを考えていこうと考えたのであった
そして世界は根本的に充足理由律(生成・認識・目的・行為)から
成り立っているということ考えたのであった
1つの例として網膜活動により2つの異なった色
赤と緑から白を作ることができる
これはあくまでも表象の立場をとっている
これは生成の根拠である



『思い出』

<旅に出た黒猫>

夏休みのある日、黒石にいる中学校時代の友人の M 君の家へ遊びに行くことになりました。泊りがけです。M 君と会うのは久しぶりなので、とても嬉しく思っていました。弘前から弘南電鉄という私鉄の電車に乗って、ガタンゴトンと30分位で黒石に着きました。

久しぶりに会う M 君はとても元気そうでした。念願の高校にも受かり、余裕の表情でした。彼も嬉しそうな笑みを浮かべていました。私達は一緒にロックのレコードを聞いたり、公園のグラウンドでキャッチボールをしたりして、楽しく過ごしました。晩ごはんも美味しかったし、夜食にラーメンも食べに連れて行ってくれました。次の日、私は M 君と別れて家路に着きました。とてもお腹が空いていた私に母は、「ゆうべはとんかつだったのよ、みっちゃんの分もあるから食べる?」と言ってくれたので、さっそく揚げてもらって食べました。その美味しかったこと。満腹になって2階の自室へ戻って窓から外を眺めると真っ青な空がどこまでも広がっていたのでした。



短編小説 ～蟻地獄～ 第12回

<P.N. しらすくじら>

「はい、やめて」

試験官が良太の抵抗に止めを刺す。うな垂れながら帰り支度をし会場を退出する。試験の出来不出来は大体わかるものだ。確実に落ちたと思った。会社を首になることはどうでもよかった。美咲との関係が終わってしまうことが立ち直れないほどショックだった。美咲に何て言えばいいんだろうか？頭の中はそのことだけで占領されていた。重い足取りで駐車場へと向かい車に乗り込む。美咲に電話しようとも思ったが自重した。気を取り直して実家へとハンドルを切る。高松に帰ってきたのは何年ぶりだろうか？サンフラワー通りを目指して加速した。11号線はオフィス街のため、昼時にはビジネスマンやOLで賑わう。横目でその光景を見ながら自分の置かれた現実と比べてしまう。また新聞勧誘の営業に逆戻りかと心の片隅で思いながら、更にアクセルを強く踏む。一人で抱える不穏な悩みを早く誰かに聞いて欲しかった。サンフラワー通りに入りタバコ屋の角を右折すると実家が見えてきた。速度を落とし玄関前で停車する。

「母さん」

庭先で花の手入れをしていた母が驚いた顔で良太を見つめる。
「どうしたの良太、急に帰ってきて」
「こっちで仕事があったから、ついでに寄ってみた」
母の顔を見て泣きだしそうになった。息子の異変を察したのか多くを語らない。母は昔からそうだった。
「今日は良太の好きな寿司でも取るかね」
夕方になって父が帰宅した。いつも無口で気難しい父が
「良太、仕事の方はどうだ？上手くやってるか？結婚生活は問題なく送れているか？」
重たい口を開いて聞いてきた。
「順調だよ」
本当のことは言えなかった。年老いた両親に余計な心配を掛けたくなかった。寿司が届き暫しの団欒の後、良太は岡山方向に車のハンドルを向けた。

次号につづく...

<スタッフが出席した会議>

<ほっと・かわしま>

- 2月27日 基幹相談支援センター準備研修<遠藤・高橋>
- 3月1日 第3回三木町障がい者プラン策定委員会<遠藤>
- 3月8日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会 GSV)<遠藤>
- 3月9日 高松圏域自立支援協議会(運営会議、相談支援部会、基幹WG)<遠藤・高橋>
- 3月11日 香川県相談支援専門員協会 ファシリテーション研修<遠藤・高橋>
- 3月12日 基幹相談支援センター準備研修<遠藤・高橋>
- 3月15日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<高橋>
- 3月16日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<野方>
- 3月16日 高松圏域自立支援協議会就労移行事業所等連絡会議<本多>
- 3月16日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)、地域移行・地域定着推進連携会議<遠藤>
- 3月22日 平成29年度香川県精神障害者地域移行・地域定着支援推進事業運営協議会<本多>



地域生活支援センターほっと カレンダー



2018 年 4 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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 ✿外出プログラム✿ お花見	カラオケ 卓球
8	9	10	11	12	13	14
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 トランプ オセロなど	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 こころの健康展 企画会議	
15	16	17	18	19	20	21
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 こころの健康展 作品作り	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 かわしま周辺 散策	カラオケ 卓球
22	23	24	25	26	27	28
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 大人の塗り絵	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✿ すき家	
29	30	1	2	3	4	5
昭和の日	振替休日					
6	7	8	9	<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・祝日 休館		

✿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】

倉庫に片付けようと、ちょっとこま置いていたごみ袋を、黒いアイツにやられました！そう、それはカラス！ほっとの前の木に巣まで作っています！長い戦いになるな……。みなさまもゴミ捨てにはご用心！