

ほっとスマイル7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 ■□

かわしま・ほっと 家族会の開催

日時：平成30年7月28日（土）13：30～15：30

場所：障害福祉サービス事業所 かわしま

内容：『家族会のあり方について』

申し込み：「かわしま」または「ほっと」にご連絡下さい。



☆ほっと外出プログラム☆

日時：平成30年7月20日（金）11：00頃出発

場所：café SUN 樹

費用：昼食代、参加費 100円

参加を希望の方は7月17日（火）までにスタッフに声掛けをお願いします。



お話し会☆

6月の企画会議で、テーマを決めて話
 をしたいという意見がでました。そこ
 で、今回は『余暇の過ごし方』をテ
 マに話し合いたいと思います！

例えば、土日は何をして過ごしてい
 る？趣味をもちたいけれど何をすれば
 いいの??など、意見交換を行いたい
 方の参加をお待ちしております！！

かき氷🍧

かき氷の季節がやってきました☆
 今年もほっとでかき氷を作ります！！

日時：平成30年7月10日（火）

平成30年7月27日（金）

11：00～13：00

場所：ほっと交流室

費用：1皿50円（練乳かけ+20円）

□■ 活 動 報 告 ■□

『防災訓練を行いました』

6月8日（金）にかわしま・ほっと合同で防災訓練を行いました。
いざ、災害に見舞われた時、慌てることなく自分の身を守り避難することが大切です。
日頃から訓練をすることで災害時に的確な判断をし、行動できたらと考えています。
皆さん、いつなるとき災害に見舞われてもおかしくありません。ご自宅でも、災害に備え
避難場所の確認をしてみませんか？
今後、定期的にかわしま・ほっとでも防災訓練を行い、災害時に備えたいと思います。

『こころの健康展に作品を見に行ってきました』

今年は、ほっとから『ちぎり絵』を出展しました。利用者もスタッフもちぎり絵に初挑
戦！！上手に仕上げられるのか不安もありましたが、絵が得意な方、細かい作業が好きな方
の協力もあり満足のいく作品となりました。
『ほっとひといき』をテーマにほっとから見える風景をちぎり絵で表現してみました。
ほっと一息つきたいと思う方、ぜひ『ほっと』に来て下さい！！



【参加者からの感想】

- こころの健康展でちぎり絵を見るのが楽しみだったので、とても良かったです。〈ノリミ〉
- 今日は音楽のCDを買えたことが良かった。しかし、自分の興味があるものが少なかった。いろんな家計簿があることを知りました。〈K.M〉
- ATMでお金をおろした。イオンの1階から3階まで3往復した。
- こころの健康展に行った時、クイズラリーをしたのが面白かった。〈H.Y〉
- 展示物がたいへん上手にできていました。〈野口〉
- ほかの作業所の人たちもガンバっていることが分かりました。〈K.T〉
- 出品物で編み物など手作りの品物に感心しました。〈77〉
- かわしまとほっとの皆様が作られたちぎり絵がとても良くできていて素敵でした。皆で作った感じがでていて、とても心が温まりました。〈I〉
- 心の健康を保つための展示を見てとても勉強になりました。〈W〉
- とても広い店内でファッションコーナーなどを見て楽しかったです。〈M〉



□■ 投 稿 ■□

『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

年が明けて2月のことでした。家が火事になりほぼ全焼しました。原因はストーブの不完全燃焼でした。場所は2階の私の部屋だったので、とてもショックでした。朝食を1階で食べている時、バーンという音が2階から聞こえたので上がってみると、もう天井まで火の手が上がり有毒ガスが充満していて、息ができません。私は何とか窓を開けて、屋根から下に降りました。雪が積もっていたからです。振り返ると、ポウーっと音を立てた窓から火が燃え上がり、もうダメだと思いました。急いで母に報告をして119番通報。たくさん消防車とヤジ馬がやってきました。幸いなことに家族みな無事でした。その後、父はとなりの伯母の家で休んでいました。持病を持っていたからです。心臓病でした。私は、ろくに口を利いていなかった父のところへ行き、一言「ごめんなさい」と言いました。私の部屋から出火し、責任を感じていたからです。父は向こうを向いたまま「うん」と頷きました。

短編小説 ～蟻地獄～ 第15回

＜P.N. しらすくじら＞

吉田と表札がある。60坪の敷地面積はあるだろうか？ログハウス風の平屋建てによく手入れされた庭。庭の一角に錦鯉も飼育されている。主任がインターホンを押すと50代ぐらいの品のいい女性がゆっくりと歩いてくる。うぐいす色のニットに花柄フレアースカート。目尻のしわが印象的な婦人だ。

「ご無沙汰してます、吉田様。今日は来月満期を迎えられる銀行定期預金の件で伺いました」

丁寧な口調で話し始める。

「満期金を外貨保険で運用するご提案に参りました。外貨保険というのは簡単に申しあげれば、為替の変動によって上手くいけば定期預金とは比較にならないほど利益が得られる商品です。例えば1米ドル100円で5万ドルの外貨建て保険契約をしたとします。

円換算すると500万の保険です。これが円高ドル安で1ドル90円になると受け取り額は450万になり、逆に1米ドル110円になると受け取り額は550万になるという商品です。死亡保険も保障しています。面白い保険だと思いき紹介に伺った次第です」

人を引き付ける流れるようなトークだった。

「確かに魅力的ね。前向きに検討してみるわ」

白い歯がこぼれた。軽くお辞儀をし良太達は吉田邸を離れた。主任はその後も精力的に活動し、収入保障保険、医療保険、がん保険、この日だけで3本の契約を続け様に獲った。

次号につづく…

朝食が大切なワケ

○朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなか为空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。

そのためにも、毎朝しっかり食べる「癖（くせ）」をつけましょう。

引用元：農林水産省ホームページ



地域生活支援センターほっと カレンダー



2018年 7 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ラジオ体操 10:00	3 ラジオ体操 10:00 大人の塗り絵	4 ラジオ体操 10:00	5 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	6 ラジオ体操 10:00 お話会 「余暇の過ごし方」	7 カラオケ 卓球
8	9 ラジオ体操 10:00	10 ラジオ体操 10:00 かき氷 11:00~13:00	11 ラジオ体操 10:00	12 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	13 ラジオ体操 10:00 散歩 企画会議	14
15	16 海の日	17 ラジオ体操 10:00 卓球	18 ラジオ体操 10:00	19 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	20 ラジオ体操 10:00 ✿外出プログラム✿ CaféSUN樹	21 カラオケ 卓球
22	23 ラジオ体操 10:00	24 ラジオ体操 10:00 ゲーム	25 ラジオ体操 10:00	26 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	27 ラジオ体操 10:00 かき氷 11:00~13:00	28
29	30 ラジオ体操 10:00	31 ラジオ体操 10:00 茶話会	<利用できる時間> 月~金 9:00~17:00 第1・3・5土13:30~17:00 (祝日と重なった場合は開所します) 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。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】

6月18日の朝、緊急地震速報がありドキドキした朝を迎えました。
 我が家でも、実際に地震が起こった時に慌てず対処できるように災害グッズの準備や避難場所の確認を行いたいと思います。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 6月4日 ころの健康展代表者運営委員会<福本>
相談支援従事者現任研修<野方>
- 6月5日 高松圏域自立支協議会援(運営会議)<遠藤>
- 6月7日 相談支援従事者現任研修<野方>
- 6月8日 相談支援従事者現任研修<野方>
- 6月12日 第5回中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 6月18日 緊急対応連絡会議<高橋>
- 6月21日 高松圏域自立支援協議会(相談支援事業所部会)<高橋>
- 6月22日 高松圏域自立支援協議会就労移行支援事業所等連絡会(就労支援部会)<本多>
高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
- 6月25日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議<高橋>

