

# ほっとスマイル8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 ■□

ほっとの休館日について  
**平成30年8月13日(月)～8月15日(水)**  
 上記の期間は休館とさせていただきます。  
 よろしくお願ひします。



## 熱中症対策について

連日、暑い日々が続いていますが、皆さん熱中症対策はできていますか??

### ○暑さを避ける

(室内)

- ・扇風機やエアコンで温度調整を行う。
- ・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用。
- ・室温をこまめに確認。

(外出時)

- ・日傘や帽子の着用。
- ・日陰の利用、こまめな休憩。
- ・天気のいい日は、日中の外出をできるだけ控える。

### ○体の蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸収性、速乾性のある衣服を用。
- ・保冷剤、氷、冷たい氷などで、体を冷やす。

### ○こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する。

### ○熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。
- ・重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、などの症状が現れる。

引用元：厚生労働省ホームページ

## ☆ほっとプログラム☆

「冷やし中華を作ります！」

日時：平成30年8月10日(金) 10:30頃より調理開始

費用：350円程度

前日までに『ほっと』まで、連絡をお願いします。



# □■ 活動報告 ■□

## 『かき氷を作りました』

猛暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか??ほっとでは、暑さに負けないように、かき氷を作りました。3種類（イチゴ・メロン・ハワイアンブルー）のシロップを準備しましたが、一番人気は『イチゴ味に練乳』でした。8月も引き続き、かき氷を作りますので、ぜひ食べに来てください!



## 『Café SUN 樹でランチ』

7月20日（金）、ほっとプログラムにて「Café SUN 樹」でランチを食べました。私は、「肉団子の甘酢あんかけ」をいただきました。とても、美味しかったです! 今後も、皆さんと一緒においしいランチを食べに行きたいと思えます。



### 【参加者からの感想】

○「ほっと外出プログラムに参加して」

<P.N 賀名生.>

サンカフェに行って来ました。ワンプライスコインで食事が食べられ飲物がコーラ以外なら、プラス100円で飲めると言うので、僕は500円のホイコーロがおかずのセットとアイスコーヒーを頼み、600円でランチを食べました。おいしかったです。

今日は、土用の丑の日なので、うなぎも食べると思うのでカロリーに気を付けて…。

と言っても、我慢できそうにないですが、今日は、今日だけは食べるでしょう。

それでは、炊飯器、いや、ジャァー。

○「今日、初めてほっとの外出プログラムに参加して」

<E.Y>

Café SUN 樹の日替わりランチセット（肉団子の甘酢あんかけとマンゴーのデザート、卵スープ）を食べに行って来ました。ほっとのメンバーさんとも車でいく途中に色々な話をしてきました。美味しかったです。今度も色々なランチがあるので個人的にもメンバーさんともいいので行ってみたいです。

○カレーライスが美味しかった。<K.I>

○初めてホイコーロを食べましたが、美味しかったです<ノリミ>

○うまい!!!あっさりして美味しかった。<K.M>

○美味しかったです!また、行きたいです。<匿名>



# 投 稿



## 『この頃の自分のこと』

＜中山真己夫＞

昨日は少し天気が悪かった。  
 自分に培った思想も半ば消えかかっているのには、  
 運命というものを感じられないではいけない。  
 段々、後背的な気持ちになっている。  
 また、喉を害しているのかかわらず、葉巻を吸い続けている。  
 最近、若くして死んだ女の人のことで、  
 なぜかと言うとその女の人に少なからず好意をもっていたからだった。  
 心に穴があいた様に思っって儚い人生だと思った。  
 空を見上げると数羽の鳥が山の方に飛んでいった。  
 また、ありふれた誤解をしていたことも事実である。  
 たくさん本も読んだ。しかし本は斜め読みで理解していた。  
 実際これでいいのかとさえ思ってもみなかった。  
 何回も繰り返し読んだ成果があったかもしれないが、  
 この頃、また初めから読んでみようかと思つづく思った。  
 また、自分の生活が動き出していない限り、何をしても上手くいかないと思う。  
 病気だから仕方がない、しかしとにかく何をすることも行動しなければならないかといつて  
 何をすることも面倒くさい。しかし、僕自身、実生活を実りあるものにしたいのである。  
 しかし心はやたけにはやれども実行に移せないという事ではなはだ弱い。

作品テーマ「たのしい ほっと」



## 『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

その後、家が火事になったという大変な事が起こりましたが、逆に遠ざかっていた父や母の存在を新たに  
 身近に感じ、会話をするようになり、家族の絆は深まりました。焼け残った台所でみんなで缶詰をおかず  
 食事をしたり、おかしな話かもしれませんが、それも楽しいことでした。また、家の裏庭も広く、大きな小屋も  
 あったので、そこでみんなで寝泊まりしたものです。

父は、「新しい家をもう1度建てる。」と言っはりきっていましたし、私はそろそろ2年生が終わるので、  
 やつとK君から離れることも出来ると思っっていました。しかし、その前に、赤点が6つもあつて落第の可能  
 性もあつたのですが、塾長先生が、何とか私を3年に上げてくれました。こんどは、私は文科系を選びまし  
 た。進学、就職、どちらでも行けるコースでした。案の定4月がきたら、私は7組、K君は9組でようやく長  
 い間の苦しきから逃れることができました。私は新しい3年生として、明るい気持ちで通学しました。

## 短編小説 ～蟻地獄～ 第16回

＜P.N. しらすくじら＞

### 《営業活動》

支社に帰り日報を書きながら良太は少し落ち込んでいた。主任の営業トークの巧みさをまざまざとみせつけられ自信を喪失してしまっていた。果たしてこの業界でやっていけるのだろうか？疑心暗鬼のまま日報を書き終え支社を出た。自然と足取りも重くややうな垂れながら仕方なく前へと進む。そんな折、スーツの上着にしまつてある携帯が鳴り出した。内ポケットをまさぐり美咲と表示された画面を見て我に返る。余りのショッキングな出来事のお陰で、美咲に合格したこと連絡を忘れていた。

「もしもし、良太だけど。美咲？」

申し訳なさそうに電話に出る。

「うん、そろそろ試験結果出たかなあと思って電話してみた。どうだった？」

心配そうな口調で聞いてくる。良太は一瞬気を溜め込み

「合格したよー」

周りの通行人にもはばからず大声で叫んだ。

「おめでとう。これで正式に付き合えるね」

弾んだ声で応答する。

「美咲ちゃん、俺から言わせて。こんな俺だけど付き合ってくれるかな？それと瞳って呼んでいい？」

ありつたけの勇気を振り絞って聞いた。

「凄く嬉しい。こちらこそ宜しくね。瞳って呼ばれると何だか照れる」

恥ずかしそうに笑った。

次号につづく・・・

# 地域生活支援センターほっと カレンダー



2018年 8 月

<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所します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館		水	木	金	土	
		1 ラジオ体操 10:00	2 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	3 ラジオ体操 10:00  かき氷召	4 カラオケ 卓球	
5	6 ラジオ体操 10:00	7 ラジオ体操 10:00  大人の塗り絵	8 ラジオ体操 10:00	9 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	10 ラジオ体操 10:00  ✿調理プログラム✿ 冷やし中華	11 山の日
12	13 休館	14 休館	15 休館	16 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	17 ラジオ体操 10:00  体操 企画会議	18 カラオケ 卓球
19	20 ラジオ体操 10:00	21 ラジオ体操 10:00  かき氷召	22 ラジオ体操 10:00	23 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	24 ラジオ体操 10:00  トランプ	25
26	27 ラジオ体操 10:00	28 ラジオ体操 10:00  卓球	29 ラジオ体操 10:00  かき氷召	30 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	31 ラジオ体操 10:00  茶話会 11:00	1

✿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は、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る場合に実施します。  
 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】

暑い日が続いていますが、皆さんは、何か暑さ対策をされていますか？  
 私は、休日川に行き足をつけて過ごしてみました！川辺は、少し気温も下がり、ゆったりと涼むことができました。私は、海より川派です。皆さんは、海と川のどちらが好きですか？

## <スタッフが出席した会議> <ほっと>

- 6月26日 第6回中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 7月2日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会 GSV)<遠藤・福本>  
平成30年度大川圏域地域自立支援協議会全体会<高橋・福本>
- 7月5日 精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築支援事業研修会<遠藤・高橋・福本>
- 7月6日 平成30年度発達障害児(者)支援関係職員研修会<高橋>
- 7月9日 平成30年度第1回高松市障害者施策推進懇談会<本多>
- 7月10日 第7回中核・地域拠点合同会議<本多><高橋>  
高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<野方>
- 7月12日 県内精神障害分野相談支援事業所部会<遠藤>  
地域支援ネットワーク会議<福本>
- 7月13日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>  
相談支援従事者初任者研修<福本>
- 7月17日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議<高橋>
- 7月18日 相談支援従事者初任者研修<福本>
- 7月19日 高松圏域自立支援協議会(相談支援事業所部会)<高橋>
- 7月20日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>  
第4回地域移行・地域定着推進連絡会議<遠藤>  
平成30年度香川県地域定着支援センター運営推進連絡会議<遠藤>
- 7月24日 第8回中核・地域拠点合同会議<高橋>

