

# ほっとスマイル 5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 ■ □

### 『こころの健康展』 作品作りについて

今年も、『こころの健康展』に向けて作品作りを行います。  
 4月の企画会議にて、「ちぎり絵」を出展することに決定しました。  
 随時、作品作りに取り組んでいきたいと思っておりますので、皆さん一緒にちぎり絵を  
 しませんか??

**5月8日(水) 13:30~は、ピア相談員も作品作りに参加します。**  
 多くの方に参加してもらえたら幸いです。よろしくお願いいたします。

### ※ほっと調理プログラム※ 『お好み焼きを作ろう』

日時：令和元年5月17日(金)  
 10:30~  
 メニュー：お好み焼き  
 費用：380円

**申し込み〆切・キャンセルは  
 5月13日(月)です。**

### ※ほっと調理プログラム※ 『スイートポテト作り☆☆』

日時：令和元年5月22日(水)  
 13:30~  
 メニュー：スイートポテト  
 費用：200円

**申し込み〆切・キャンセルは  
 5月17日(金)です。**

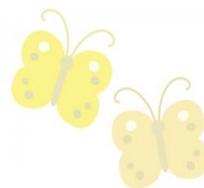
### ほっとピア相談

日時：令和元年5月15日(水)  
 1) 13:40~14:10  
 2) 14:35~15:05

**(相談人数は、1日2名まで。相談時間は、一人30分です。)**

場所：ほっと相談室

相談は予約制となりますので、ほっとまでご連絡下さい。  
 予約の際に、受付票を記入して頂きますのでよろしくお願いいたします。



# □ ■ 活 動 報 告 □ ■

## 『お花見 in 公洲森林公園』

3月29日(金)は、ほっとプログラムにてお花見に行ってきました。今年は、開花時期が早いというニュースを耳にし、例年より早めのお花見を予定しましたが、少し早すぎたようで桜が咲いておらず・・・。しかし、天候には恵まれ、皆でお弁当を食べ、公園内を散策してきました。来年は、桜の下でお花見ができる事を願いたいです♡

かわしまは4月4日(木)にお花見に行ってきました。この日は、満開でした。

### 【参加者からの感想】

- 今月2回目の外出プログラムは、公洲森林公園でお花見でした。まだ、桜が咲いていない所もあり、満開には程遠い感じでした。僕は、のり弁を食べましたが、ちくわの天ぷらが美味しくて幸せでした。また、来年もお金を貯めて行きたいです。〈P.N 賀名生〉
- 今日は、天気がよくお花見にいい日でした。桜の花下で、お弁当を食べて、美味しくいただきました。昼食の後は、皆でしりとりを行い、楽しい1日を過ごしました。〈Y〉



## 『親子丼を作りました』

4月の調理は、親子丼を作りました。私は、親子丼を作るのが苦手で、上手に出来るのか不安でしたが、参加された皆さんがおいしく味付けをしてくれました。

### 【参加者からの感想】

- 今月の調理は、親子丼・サラダ・味噌汁・デザートを作りました。まず、ごはんを炊き、鶏肉と玉ねぎを調味料と合わせ煮込みました。後は卵を入れごはんのにのせるだけ。サラダは、もやしとシーチキンをベースに混ぜて盛り付けました。味噌汁は、豆腐や玉ねぎ等を入れ、味噌で味付けをしました。デザートは、イチゴでした。これだけのボリュームがあるのに260円とお得でした。ご馳走様でした。〈P.N. 賀名姓〉



## ほっとプログラム 書道

ほっとプログラムにて書道を行いました。  
皆で思いおもいに字を書きました。  
5月より元号が『令和』になるということで、  
『令和』を書く方もおられましたよ。



## ■ □ 投稿 ■ □

後戻りはしない。

〈匿名〉

### 『思い出』

### 〈旅に出た黒猫〉

父が亡くなり、弘前へ帰ってきた私はK運送に勤めました。初めての頃は、痛かった心臓のあたりですが、徐々に治まってくるものだと思います、あまり気にしないようになっていました。精神的にもまあまあ落ち着いてきました。

K運送では、ピアノの運送やピアノを1階から2階へ上げる作業とかがあり、それはきつかったです。冬の雪降る中での引越しもこたえました。でも、肥料運びなど楽な作業もありました。けれど、1年も経たないうちに辞めてしまいました。

他には、リンゴを運ぶアルバイトや移動動物園の作業員などもして、色々といい経験にはなったものの、正職につきたい、自分に適している仕事を見つけてみたいと常に思っていたものです。どうすれば仕事が長続きするのだろうかとも考えていました。とにかく自分は弱いものだと思う前に前向きにいこうと、自分には珍しいようなプラス思考で生活していた頃です。

### 短編小説 ～蟻地獄～ 第25回

### 〈P.N. しらすくじら〉

瞳に会えない間ずっと聴いていた良太のお気に入りの曲だ。

「遅くなってごめん」

すまなさそうに謝る。

「会えたからいいよ。でも1つ質問していい？会ってから一度も瞳と目を合わせてくれないんだけど何で？」

少し強い口調で聞いてくる。

「瞳が眩しすぎてまともに顔を見れないんだ」

自分の顔が赤くなっていくのがわかった。視線の置き場所に困った。目が泳ぐとはこういうことをいうのだろうか？

「瞳も恥ずかしいけど頑張って良太さんのこと見てるよ。だからちゃんと私のこと見て」

助手席の方向から熱い眼差しを感じる。良太は意を決して瞳と視線を合わせた。無言の空気が流れる。場を察してか

「良太さん、私服もオシャレだよね。青と白のギンガムチェックシャツ、黒のレザージャケット。凄く似合ってるよ」

瞳の一言で雰囲気緩和された。

「瞳、イタリアンって食べれる？」

「うん、大好きだよ」

一瞬、目が子供のようには輝いた。

次号につづく...

# 地域生活支援センターほっと カレンダー

2019年 5 月



日	月	火	水	木	金	土
<b>&lt;利用できる時間&gt;</b> 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します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			1 『令和』 スタート	2	3	4 カラオケ 卓球
5	6	7 ラジオ体操 10:00 塗り絵	8 ラジオ体操 10:00 ☆ピア活動☆ こころの健康展 作品作り 13:30～15:30	9 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	10 ラジオ体操 10:00 企画会議 13:00～	11
12 	13 ラジオ体操 10:00 散歩	14 ラジオ体操 10:00	15 ラジオ体操 10:00 ☆ピア相談☆ 13:30～15:30	16 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	17 ラジオ体操 10:00 ☆調理プログラム☆ お好み焼き作り 10:45～	18 カラオケ 卓球
19	20 ラジオ体操 10:00 ゲーム (トランプ・ウノ等)	21 ラジオ体操 10:00	22 ラジオ体操 10:00 ☆調理プログラム☆ スイートポテト 13:30～	23 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	24 ラジオ体操 10:00 こころの健康展 作品作り	25
26	27 ラジオ体操 10:00	28 ラジオ体操 10:00 こころの健康展 作品作り	29 ラジオ体操 10:00	30 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	31 ラジオ体操 10:00 散歩	1

☆印のあるものは予約制です。

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。人数が集まらない場合は、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】

桜の季節も終わり、過ごしやすい気候になりましたね。私は、この春初めて花粉症になりました。今まで花粉症で悩まされることなく過ごしてきました。皆さん、何か良い花粉症対策があれば教えて下さいね。

## <スタッフが出席した会議>

<ほっと・かわしま>

- 3月26日 第24回基幹中核・地域拠点合同会議<遠藤・高橋>
- 3月27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・河原>
- 4月9日 平成31年度第1回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 4月11日 2019年度災害福祉支援ネットワーク研修会<東川>
- 4月12日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 4月18日 平成31年度第1回高松市・直島町地域生活支援拠点検討会<遠藤>  
高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<福本>
- 4月19日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>  
第1回地域移行・地域定着推進連携会議<遠藤>
- 4月22日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<野方>
- 4月23日 第2回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>