

# ほっとスマイル 6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 ■ □

### ※外出プログラム※

『こころの健康展』に作品を見に行こう！！

今年も、ほっとから『ちぎり絵』を出展します。  
皆で一緒に作品を見に行きませんか？

日時：令和元年 6月 14日(金) 10:40 ごろに出発  
 場所：イオンモール高松（作品展示は、1階シーコート）  
 費用：昼食代（フードコートで昼食の予定）・参加費 100円  
 定員：9名  
**申し込み×切・キャンセルは、6月10日(月)です。**

### ほっとピア相談

日時：令和元年 6月 19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、おひとり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ひします。

### ※ピア活動※

6月のピア活動は絵画に挑戦します。  
テーマは自由です。皆で楽しく絵を描きませんか??ピア相談員も参加します。

日時：令和元年 6月 5日(水)  
13:30~15:30

たくさんの方の参加をお待ちしています

### ※調理プログラム※

『ベビーカステラ風♡』

日時：令和元年 6月 18日(火)  
13:30より調理開始

メニュー：ベビーカステラ

費用：200円

**申し込み×切・キャンセルは、6月13日(木)です。**

# □ ■ 活 動 報 告 □ ■

## 『お好み焼きパーティー♡』

5月の調理プログラムは、お好み焼きを作りました。山芋を入れてもちりと仕上げてみました。お好み焼きをひっくり返すのも大成功!!!皆で楽しい時間を過ごしました。

### 【参加者からの感想】

- 今日は、お好み焼きを作りました。大阪風の豚玉焼でした。キャベツと豚肉のジューシーさは、お店で食べるより美味しかったです。次回は、広島風の焼きそばを入れたらいいのではないかという意見がでました。  
これだけのボリュームがあり、手間ひまがかかっているのに、1人200円で食べられたのは、参加者の努力の賜物だと思いました。ありがとうございました。次回も楽しみです。〈P.Nタレント伸八〉
- 皆でワイワイと言いながら作って、とても楽しかったです。お好み焼きは、とても好きで美味しかったです。〈ノリミ〉



## 『梅雨時の湿気とカビ対策』

梅雨から真夏にかけては高温多湿でカビにとって最適環境です。温度28度以上・湿度80%になると、カビが発生しやすくなります。そこで、湿気とカビ対策を一部ご紹介します。

### 【湿気対策】

湿気のたまりやすいキッチンやお風呂、洗面所、クローゼットなどは、梅雨の晴れ間に風を通すことが大切です。カビの栄養源となるほこりや湿気がたまらないように、壁と家具の間を5cmほどあけて風の通り道を作る、扇風機をあてる、押し入れの中にスノコを敷く、湿気取りに新聞を活用するなど様々な対策があります。

### 【カビの除菌】

カビの除菌方法には、酢で掃除をするという昔ながらの方法のほか、消毒用のエタノールの活用もあります。消毒用のエタノールをカビに吹きかけ、乾いた布で拭きとります。

### 【梅雨時の洗濯のコツ】

- \* 1回の洗濯量を減らす。1回の洗濯量が多いと室内干しでは乾きが遅くなります。
- \* 汚れ物を何日も溜めない。何日もためると雑菌が増えて臭いの元となります。
- \* 室内干しの際は、換気や湿気コントロールをしやすい場所を選びましょう。
- \* 風のある場所に干す。風がなければ、扇風機などを活用し風を起こしましょう。



引用元：[web.az-system.co.jp/topics/contents/050.html](http://web.az-system.co.jp/topics/contents/050.html)

# ■ □ 投稿 ■ □

## 『あの曇りの日に思ったこと』

〈中山眞己夫〉

今日は曇りだった。  
今日は何か僕は落ち込んでいた。  
今にも泣きそうな灰色の空の下に  
落葉樹の緑の葉をたくさんつけていた。  
かわいそうに思った。  
この木もそういう運命であるのだろうと、つくづく思った。



## 『思い出』

〈旅に出た黒猫〉

それから2年くらい経ち、兄が転勤で実家に帰ってきました。兄はすでに結婚していて、女の子が生まれていました。

4月になって、私は信仰宗教の道場へ、京都にある大きな神社と道場が一緒になった所へ合宿研修に行こうと思い立ち、出発しました。しばらく好きなお酒が飲めないの、夜行列車の中で、スーパーで買った焼きとりをつまみに一杯飲みました。夜行列車の窓から夜景を眺めながら酒を飲むのは最高でした。

そう、私はお酒が好きだったんです。家でも毎日飲んでいました。嫌なことを忘れるためというのではなくて、本当にお酒が好きで、母の作った漬物やおかずをつまみにして、それがとても美味しかったんです。タバコも吸ったけど、やっぱりお酒でした。父も祖母も兄も弟も、皆お酒が大好きでした。父の生前、一緒にお酒を飲み交わしたことも忘れてはいません。マグロのぶつ切りを私が買ってきて2人で飲んだんです。

## 短編小説 ～蟻地獄～ 第26回

〈P.N. しらすくじら〉

車を音を立ててUターンさせ岡山港へと進路を変える。15分程で目的地に着いた。白い船形をした外観の店は、まるで停泊している船舶のようだ。車を降り助手席の瞳の手を取った。歩き始めると瞳が腕を組んできた。緊張の稲妻が体中を駆け巡る。強張った面持ちのまま入り口のドアに手を掛け瞳を先に店内に通した。中に入ると店内が青一色に統一されラテンの音楽が流れている。カリブ海をコンセプトにしている店だと良太には思えた。店員に案内され海側の席に腰を下ろす。

「オシャレな店だね。誰かと来たことあるの？」  
目を爛々とさせ興味深々に聞いてくる。  
「初めてだよ。ネットで調べたら今話題の店だって書いてたから。ピザとパスタが美味しいんだって」  
「瞳よくわからない。良太さんに任せる」

メニュー表を食い入るように見つめていた瞳が良太に丸投げしてきた。暫く考えた後、呼び鈴を鳴らし店員を呼ぶ。

「マルゲリータ1つとペペロンチーノ、カルボナーラ1つずつ、あと海鮮サラダ」

ネットで見た人気ランキング順に注文した。

「お飲み物は？」

「俺、運転しなければいけないからソフトドリンクで。瞳は？」

「じゃ、瞳はカルアミルク」

一通り注文を終えると瞳の顔が思い詰めたように深刻な表情に変わった。

次号につづく...

# 地域生活支援センターほっと カレンダー



2019年 6 月

日	月	火	水	木	金	土
<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します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			29	30	31	1 カラオケ 卓球
2	3 ラジオ体操 10:00 カーヴィーダンス 14:00～	4 ラジオ体操 10:00	5 ラジオ体操 10:00 ★ピア活動★ 絵画 13:30～15:30	6 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	7 ラジオ体操 10:00 企画会議 13:00～	8
9	10 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	11 ラジオ体操 10:00	12 ラジオ体操 10:00	13 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	14 ラジオ体操 10:00 ★外出プログラム★ 「こころの健康展」 inイオンモール高松 10:40～	15 カラオケ 卓球
16 	17 ラジオ体操 10:00 ゲーム	18 ラジオ体操 10:00 ★調理プログラム★ 『ベビーカステラ風』 13:30～	19 ラジオ体操 10:00 ★ピア相談★ 13:30～15:30	20 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	21 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00～	22
23	24 ラジオ体操 10:00	25 ラジオ体操 10:00 大人の塗り絵	26 ラジオ体操 10:00	27 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	28 ラジオ体操 10:00 散歩 10:50～	29 カラオケ 卓球
30	1	2	3	4	5	6

★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】

久しぶりに大窪寺に行き、打ち込みうどを食べてきました。いつ食べても美味しいですね！！

また、ほっとプログラムでも行きたいですね～！！

## <スタッフが出席した会議> <ほっと>

- 5月10日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 5月16日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<高橋・福本>
- 5月17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>
- 5月20日 高松市地域包括支援センター・高松市障がい者基幹相談支援センター合同研修会<高橋・福本>
- 5月21日 第24回塩江地区地域福祉ネットワーク会議<高橋>
- 5月24日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>  
第2回地域移行・地域定着推進連携会議<遠藤>

