

ほっとスマイル 10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 ■ □

♡ 『地域活動支援センターわかたけ』さんと交流会を開催します♡
わかたけのメンバーとスタッフの方々がほっとへ来所してくれます。
一緒に「ポッチャ」を楽しみ、その後はゆっくりと話をしながら交流を深めたいと思いま
す。皆と一緒に交流会を楽しみましょう。

日時：令和元年 10月 2日（水） 13：30～15：30

場所：ほっと交流室

内容：ポッチャ・茶話会



主催：香川県・高松市・香川県精神保健福祉協会
第48回香川県精神保健福祉大会

無 料

大切な人が笑顔でいるために～わたしたちはひとりじゃない！～

基調講演：『青年期のこころを支援する』

青木 省三 氏（公益財団法人慈圭会 精神医学研究所長・川崎医科大学名誉教授）

日時：令和元年 10月 15日（火） 13：00～16：00

場所：サンポートホール高松 大ホール（高松市サンポート 2-1）

問い合わせ先：香川県健康福祉部障害福祉課・香川県精神保健福祉協会

TEL：087 - 832 - 3294 FAX：087 - 806 - 0240

ほっとピア相談

9月までは月1回の1日2名までの予約受付とじていましたが、10月より月2回の1日1名の予約受付とさせていただきます。ご了承のほどよろしくお願い致します。

日時：1) 令和元年 10月 9日（水） 13：40～14：10

2) 令和元年 10月 16日（水） 13：40～14：10

（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お願い致します。



□ ■ 活動報告 □ ■

『 歯科講座 』

令和元年9月20日(金)は、かがわ総合リハビリテーション病院の歯科衛生士 楠木奈央氏をお招きし、「日常生活で取り入れられる口腔ケアについて」ご講義をして頂きました。正しい歯の磨き方や歯ブラシの選び方など、自宅で実践できることを分かりやすく説明していただきました。非常に為になるお話でした。お忙しい中ほっとへ来て頂きありがとうございました。今回、講義に参加できなかった方は、一部講義内容を掲載致しますので、参考にして頂けたら幸いです。

○歯周病について

歯周病チェック

- 歯茎が赤く腫れる
- 歯茎が下がる
- 歯がグラグラする
- 歯石がつく
- 口臭が気になる

歯磨きをした際、血が出る場所は、歯石や汚れが溜まり、歯周病の恐れもあります。気になる方は、一度歯科受診をしてみてもうでしょうか??

○正しい歯ブラシの選び方

- (1) ブラシは硬めより柔らかい物が良い
- (2) ブラシ縦幅は大きすぎず、親指の幅ぐらい
- (3) 柄は真っすぐなものが良い
- (4) 歯ブラシの交換は、1ヵ月がベスト



○歯磨きの仕方

今回、「一筆磨き」という磨き方を教えて頂きました。

- (1) 上の歯の表側を磨く
- (2) 次は上の歯の裏側を磨く
- (3) 上の歯の表裏が磨けたら、下の歯の表裏の歯を磨く
- (4) 最後は、噛み合わせを磨く

歯ブラシは、**鉛筆持ちで小刻みに磨く**のがベストとのことでした。

歯磨き後は、歯間ブラシやフロスを使い、歯と歯の間の汚れを取ることがおススメ。



☆普段から歯磨きを行い、口の中を清潔に保つことが大切です。また、定期的に歯医者に行き、定期検診を行うことが理想的です。定期健診は2ヵ月~3ヵ月に1度行くことがおススメとのことでした。最近、歯医者に行っていない方、今回の講義を受けられた方は、ぜひ歯医者に行ってみてはどうでしょうか??私も定期的に歯科受診をしてみようと思います。

【参加者からの感想】

- 先生の話がスクリーンを通して分かりやすかった。聞きたかったことが聞けて良かったです。
- 今回の講義を通して、改めて歯磨きの大切さを感じた。歯科受診をしようと思う。
- いい話が聞けました。
- 自分の為になる話を聞けて良かったです。



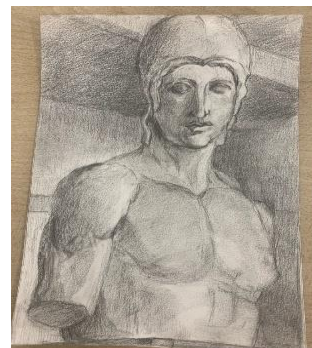
■ □ 投稿 ■ □

『無題』

〈中山眞己夫〉

私は憂うつになるとか 気が滅入るとか
そういう精神的な症状になると
否が応でも 自分ではどうしようもない
つまり何か別のことをして解消しようと思うことすらできないのである
こういう不快な精神状態のまま
それに犠牲にならざるを得ないのである
いつまで経っても犠牲にならなければならない時がある
何か変な具合である
いうなれば 別の自分がいて
遠いところから傍観していて ある種気分さえよくないのである
真にのんきな対処法である

作品タイトル
『ブルータス胸像』



『無用の問』

芸術家に対して、その情熱の用を問うことは若い青春の男女に対してその情交の用を問うようなもので、共に無用の問である。

『思い出』

〈旅に出た黒猫〉

青森の冬は雪がとて多く、貸家の自宅も雪で埋めつくされるし、妻が一生懸命雪かきしても雪かきをしても追いつかず、「こんなに雪が深い場所にはちょっと住めないなあ」と考えるのでした。(弘前は雪が1mくらい)

私は妻の生まれ故郷である四国へ行ってみようかなと思立ちました。それは、妻を見ていて可哀想だと思ったからです。四国に住むお父さんやお母さんは、娘をこんなに遠くへ連れて行ってどうする？と思っているかもしれないし(実際はどうか分からない)妻も生まれ故郷のほうで安心して暮らせると思ったし、四国は雪がほとんど降らないし、私は妻のことを考えました。また、青森は求人が少なかったので、四国に行けばもう少しはあるだろうとも思っていました。

結局、考えついたら早いもの、私は周囲の人の気持ちなど思いやることもなく、私たち夫婦は四国へ向かいました。

短編小説 ～蟻地獄～ 第29回

〈P.N. しらすくじら〉

「あーよく寝た」
何事もなかったかのように瞳が目覚めた。
「電話鳴ってたよ、こんな夜中に誰から？」
ベットから飛び起き慌てて携帯に近づく。表示された画面を見て明らかに表情が変わる。
まるで証拠を突きつけられた犯人のように。良太はその瞬間を見逃さなかった。
「あ、お店からだ。ちょっと掛けてくるね」
そのまま玄関の外に出ていってしまった。「井上との関係は何なんだ。一体何を話しているんだ」頭の中は膨らんだ風船のように破裂寸前だった。悩み苦しむ良太と対照的に瞳は涼しい顔で戻ってきた。

「ごめん、急にお店に戻らなければいけなくなった。本当にごめんね」
「本当に店からの電話？」
「本当だよ。信じて」
瞳がキスをしてくる。先に惚れたほうが負けだと自分に言い聞かせ、仕方なく瞳を見送った。初デートはほろ苦いものに終わった。

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 10 月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	1 ラジオ体操 10:00	2 ラジオ体操 10:00 ☆交流会☆ わかたけ&ほっと 13:30~15:30 ほっと交流室にて	3 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	4 ラジオ体操 10:00 散歩 11:00~	5 カラオケ 卓球
6	7 ラジオ体操 10:00	8 ラジオ体操 10:00 企画会議 13:00~	9 ラジオ体操 10:00 ☆ピア相談☆ 13:40~14:10 書道 14:00~	10 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	11 ☆外出プログラム☆ 防災センター 麵処希信 10:00~14:30 詳細は交流室に 掲載	12 費用:昼食代 参加費 100円 ☆切キャンセル 10月4日(金)
13	14 体育の日	15 ラジオ体操 10:00	16 ラジオ体操 10:00 ☆ピア相談☆ 13:40~14:10 卓球大会 14:00~	17 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	18 ラジオ体操 10:00	19 カラオケ 卓球
20	21 ラジオ体操 10:00	22 即位礼正殿の儀	23 ラジオ体操 10:00	24 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	25 ラジオ体操 10:00 ゲーム 10:45	26
27	28 ラジオ体操 10:00	29 ラジオ体操 10:00	30 ラジオ体操 10:00	31 ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	<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	

☆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】

2019 年も残り 3 ヶ月となりましたね。私の今年の目標は、書初め大会でも書きましたが「節約」!!!
残りわずかですが、引き続き目標に向けて節約を継続していきたいです。

<スタッフが出席した会議>

<法人・ほっと>

- 8 月 27 日 令和元年度指定相談事業者集団指導<高橋・福本>
- 8 月 29 日 令和元年度相談支援従事者現任研修<高橋>
- 9 月 2 日~ 3 日 平成 31 年度相談支援従事者初任者研修<遠藤>
- 9 月 4 日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
- 9 月 6 日 令和元年度福祉サービス苦情対応研修会<東川>
- 9 月 13 日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 令和元年度発達障害児(者)支援関係職員研修会<高橋>
- 9 月 19 日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<福本>
- 第 27 回塩江地区 地域福祉ネットワーク会議<高橋>
- 令和元年度第 5 回高松市・直島町地域生活支援拠点検討会<高橋>
- 9 月 20 日 令和元年度 9 月高松香川地区医療介護ネットワーク会議研修会<高橋>
- 9 月 24 日 第 10 回高松市基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>

