

# ほっとスマイル



発行者: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  
 MAIL: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  
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

## ■ □ お知らせ □ ■

### 🌻 公洲公園 菊花展 🌻



日時:令和2年11月5日(木) 13:00出発

費用:100円 定員:6名

申し込みメ切:11月2日(月)

この時期だけのお楽しみです。綺麗な花に癒されましょう。

### ✂️ 企画会議 ✂️

日時:令和2年11月4日(水)13:30~  
 12月のプログラムについての会議をします。  
 ぜひご参加ください。

### 🍁 ほっとピア相談 🍁

日時:① 令和2年11月18日(水)

② 令和2年11月25日(水)

相談人数:1日1名

相談時間:13:30~15:00の間で30分

場所:ほっと相談室

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。  
 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。

### 🍀 グループワーク 🍀

日時:令和2年11月18日(水)13:30~

概要:病気、薬、生活習慣など今悩んでいること  
 や疑問についてお互いに相談してみませんか。  
 何か良い解決策が見つかるかもしれません。

### ◆ 調理プログラム ◆

日時:令和2年11月26日(木)13:00~

場所:ほっと交流室

メニュー:炊飯器を使ったスイーツ

費用:150円 申し込みメ切・キャンセル:11月20日(金)



### 🍵 茶話会 🍵

日時:令和2年11月25日(水)13:30~

テーマ:「お薦め本の紹介」

「ストレス発散法」

申し込みメ切:11月20日(金)



ほっと周辺は自然が豊かで四季折々の風景を楽しむことができます。10月始め頃には彼岸花や秋桜が満開で、秋空と花のコントラストが美しかったです。静かで虫の音も聞えてきます。この景色を眺めたり、散歩をするだけで気持ちが安らぎます。ぜひ一度お越しください。

# 活動報告



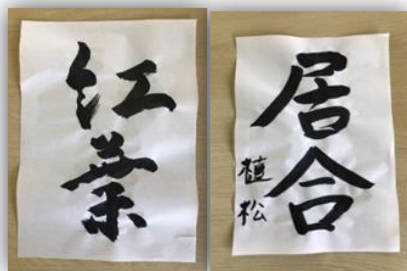
公測公園に森林浴に行きました。サルビアの花畑、湿地草地进行約1kmウォーキングしました。



けん玉は膝を使うのがコツです。



秋桜や渋柿を見ながらメンバーさんと絵手紙を描きました。感じたままに描くと良い作品ができます。



メンバーさんと無心になって書きました。墨の香りにも癒されます。



大人のぬりえは程良い集中力で没頭でき、瞑想に似た感覚もあるそうです。

## 🌻 散歩に行きました 🌻



■我々4人の一行はほっとを後にした。目指すのはコスモス畑だ。途中猫に会う。すぐ逃げた。花はきれいだった。写真撮影が始まる。私は心に風景を焼きつけた。私は山が好きだ。帰り、池に会う。とてもさわやかな風が吹く。一行は息切れしながら帰途についた。(K.U.)

■今日はよく晴れたそよ風の気持ちいい日でおしゃべりがはずみました。コスモスも楽しげに揺れていてすてきでした。(I)

■最高の秋晴れの中、ほっと近くの散歩道をおしゃべりしながら歩いてとてもいい気分転換になりました。沿道のコスモスには感激♪ (S.H)

# ■ □ 投稿 □ ■

## 【フォトコーナー】



『香る君』



『眩しい日』

## 【数学コーナー】

〈N. M〉

### ① 時計の問題



長い針と短い針が重なるのは 1 時 2 時 3 時... 11 時それぞれ何分何秒か。

1 時は 1 時 5 分 27 秒、2 時は 2 時 10 分 5 秒、3 時は 3 時 16 分 21 秒、4 時は 4 時 21 分 48 秒、これは予想すると公差 27 の等差数列である。ただし、少数以下は無視する。11 時には 11 時 59 分 57 秒。3 秒の誤差がある。

$$\text{実際}(x+\theta) \div 12 = \theta$$

$$11 \text{ 時の場合だと } (330+\theta) \div 12 = 330 \div 11$$

$$\theta = 30^\circ$$

故に 12 時に重なる。

一般の式は  $(x+\theta) \div 12 = \theta$  で求められる。

### ③ 円周率 $\pi$ について

半径 1 の円に内接する正 60 角形を考える。円の中心を A とし正 60 角形に対角線を引く。A の中心角  $6^\circ$  辺 bc は 1 であり a の長さを求める。円と 60 角形を同一視してその比率を求めれば良い。 $\angle A = 6^\circ$ 、 $\angle B = \angle C = 87^\circ$   
正弦定理と三角比の表より  $a \div \sin 6^\circ = 1 \div \sin 87^\circ$

$$\sin 6^\circ = 0.1045, \sin 87^\circ = 0.9986$$

$$\text{だから } a = 0.1045 \div 0.9986$$

$$\frac{\pi}{30} \approx 1045 \div 9986$$

$$\pi \approx 3350 \div 9986$$

これを計算すると 3.13939515321



### ② 二進法

数 2 を基数とした数の表記法。数字 1 と 0 を使い、2 ずつまとめて上の位に上げていく数の表わし方。

$$\text{例えば } 59 = 2^5 + 2^7$$

$$27 = 2^4 + 11$$

$$11 = 2^3 + 3$$

$$3 = 2^1 + 1$$

$$59 = 1 \times 2^5 + 1 \times 2^4 + 1 \times 2^3 + 0 \times 2^2 + 1 \times 2^1 + 1 \times 2^0$$

故に 59 を二進法で表すと 111011

二進法を用いれば電流の切れている瞬間を 0、流れている瞬間を 1 と考えることによって全ての数を電流の断続の組み合わせで表わすことができる。この性質を利用したのがコンピューターである。



### ④ $\sqrt{2}$ が無理数であることの証明









背理法で証明する。 $\sqrt{2}$  が有理数であるとする  $\sqrt{2} = \frac{n}{m}$

n と m は既約であるとする。両辺 2 乗して  $2 = \frac{n^2}{m^2}$

$2m^2 = n^2$  よって  $n^2$  は偶数である。そこで  $n = 2c$  とすると  $2m^2 = 4c^2$ 、 $m^2 = 2c^2$  となり  $m^2$  も偶数であり m も偶数である。よって m と n は 2 で割り切れる。これは最初の既約であることに反する。よって  $\sqrt{2}$  は無理数である。 $\sqrt{3}$  というと  $\sqrt{x^2 + x^2} = \sqrt{3}$  であるとする  $\sqrt{2}x = \sqrt{3}$ 、x は実数であるから  $\sqrt{3}$  も無理数である。一般に無理数には  $d^2 = 2$  となる d が存在する。

# 地域生活支援センターほっと カレンダー

2020年 11 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 企画会議 13:30 	5 ヨガ 9:00 ✿外出プログラム✿ 菊花展 in公測公園 13:00 出発	6 大人のぬりえ 10:30 	7 13:00~17:00
8	9 書道 10:30 	10 音楽鑑賞 13:30 	11 散歩 13:30 	12 ヨガ 9:00 書道 13:30	13 けん玉 13:30 	14
15	16	17 ポッチャ 13:30 	18 ✿ピア相談✿ 13:30~15:00 グループワーク 13:30	19 ヨガ 9:00 絵手紙 13:30	20	21 13:00~17:00
22	23 勤労感謝の日	24	25 ✿ピア相談✿ 13:30~15:00 ✿茶話会✿ 13:30	26 ヨガ 9:00 ✿調理プログラム✿ 13:00~	27 大人のぬりえ 13:30 	28
29	30	<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閉館します) 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。プログラムは変更になる可能性がありますので、事前に確認をお願いします。

【編集後記】秋から冬にかけて新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する恐れがあります。手洗い、マスク、3密を回避、十分な休息、バランスの取れた食事などを心がけ、しっかり予防対策をしましょう！

## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 9月28日 令和2年度第8回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 10月2日 第32回塩江地区地域福祉ネットワーク会議<高橋>
- 10月6日 令和2年度「高松市スクールソーシャルワーカー配置事業」第5回連絡協議会<高橋>
- 10月12日 令和2年度高松圏域相談支援専門員初任者フォローアップ研修会<福本>
- 10月12、13日 医療的ケア児等コーディネーター養成研修<松村>
- 10月13日 令和2年度第9回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 10月14日 令和2年度第3回高松圏域自立支援協議会就労支援部会<高橋>
- 10月15日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<福本>
- 10月16日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)(リーダー会議)<遠藤・松村>
- 10月19日 令和2年度香川県精神障害にも対応した地域包括ケアシステムワーキング<遠藤>
- 10月19日 令和2年度第2回マネジメントチーム地域会(全体会)<高橋・福本>
- 10月21日 BCP研修<松村>
- 10月22日 令和2年度高松圏域自立支援協議会(地域生活支援拠点部会)<遠藤>
- 10月22日 統合失調症家族教室 講師派遣<遠藤・松村>