

ほっとスマイル 2月号



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 □ ■

『ほっとピア相談』



日時: ① 令和3年2月10日(水)
 ② 令和3年2月24日(水)

(相談人数は1日1名。相談時間は13:30~15:00の間でおひとり30分です。)

場所: ほっと相談室または自宅

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。



『テーマトークの会』

日時: 令和3年2月10日(水) 13:30~14:30
 場所: ほっと交流室

以下のテーマでトークをします。毎回楽しくトークし、ためになるお話も聞けます。

「私の健康法」 「病気に関すること」 「最近の悩み事」



■ □ 活動報告 □ ■

『絵手紙』

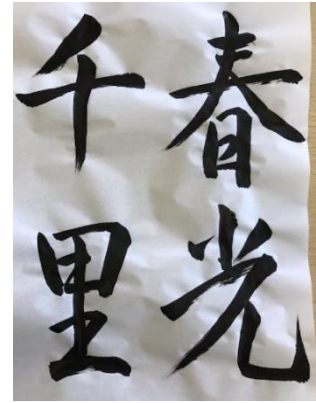
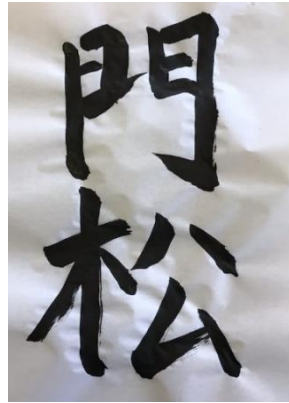
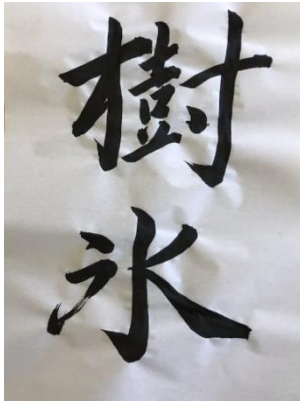
蠟梅(ロウバイ)を描きました。花びらが蠟細工の様なかわいい見た目です。晩冬の季語にもなっています。花の香りは石鹸の様な清潔感があり、心安らくひと時でした。



『書初め』



一字一字思いを込めて書きました。書道は今後も毎月行う予定です。ぜひご参加ください。



『テーマトーク』

以下のテーマで話をしました。一部ご紹介します。

今まで行って良かった場所

- イタリア。特にナポリがジブリ映画に出てきそうな景観で良かった。
- 栗林公園の船。40～50分池を周遊し、公園について詳しくガイドしてくれる。
- スペインのアンダルシア。ひまわり畑が地平線いっぱい広がっている。
- 土佐清水市。清水鯖が美味しい。海が綺麗。



おススメの〇〇

- コストレマートのクロワッサン。トースターで焼いたらパリパリになる。りんごジャムをつけるとアップルパイ風になる。
- 塩麴。肉や魚に漬けて焼くと身が柔らかくなり、旨味が増す。鶏むね肉で塩麴ハムを作るのもおススメ。
- 天下一品のラーメン。美味しい。
- 猪熊源一郎美術館。展示も魅力的だが、建物全体が魅力的。
- 牡蠣入りお好み焼き。材料費は豚肉で作るより少し高いが、外食に行くよりも美味しい。



感想

コロナ感染拡大の中、集い合い、行って良かったところ、おススメの〇〇などを語り合った。終始、話題がとどまることなく談笑は続いた。一人一人思い出を出し合い、とても有意義な会となった。今後に期待がふくらむ。否、このままで良いかもしれない…。

(U.K)

■ □ 投稿 □ ■

フォト コーナー



『 昼下がりの海 』



『 冬休み 』

「あなたがそう思ったこと」

〈N.M〉

あなたが、そう思ったのは、何故か？それは、つまりその原因は私分からないということが、分かっているのです。が、前後あったこと、つまり私があるあなたに会うまでと、会った時そして、その後についての事柄は、分かりますが、何故そう思ったかということは、分からないのです。それを聞かれても、私には分かりません。

あなたの生活習慣の中にあつて、積み重ねていった経験の中であなたは、あなた自身そう思ったのでしょうか。私に会った時、言った事柄は私自身の理解の範囲の中でしか理解できません。何故あなたがそう思った、そう言った事柄の内容は、私自身の経験の中でのみ分かります。

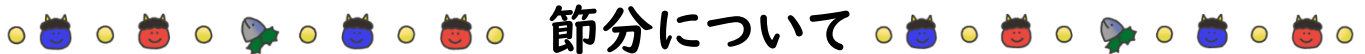
だから、私自身の私自身として想像の中でのみのあなたを判断するしかないのです。

人間は、そういう根本的に悲しい、使命感を持っている。そして、お互いの心の内部に、根本的にそれが、包摂されているのではないのでしょうか。

そういうことで、人は皆孤独なんだと思います。

しかし、幸いなことに、人間は悲しみの数だけ思いやりがあるということであり、そういうことで、人間関係としては、それが中心的存在となっているのかも知れません。自分自身が悲しい時こそ思いやりを持つことが大切なのではないのでしょうか。

■ □ お役立ち情報 □ ■



2021年の節分は2月2日です。節分の日付が2月3日から2月2日になるのは1897(明治30)年以来124年ぶりです。

〈恵方巻き〉

恵方巻きは恵方を向いて食べるとよいとされています。今年は南南東(細かくいうと南南東やや南)です。恵方とは、その年の福德をつかさどる歳徳神(としとくじん。年神様の別称)のいる方角で、その方角に向かってことを行えば何事も吉とされています。

ほかにも、節分に食べると縁起がいい食べものが以下のものです。恵方巻きに合わせれば、立派な節分メニューになりますね。

鯛、そば、大豆、こんにゃく、けんちん汁、くじら(山陰地方の節分行事食)

〈豆まき〉

正しい豆まきのやり方を以下に紹介します。一般的な例です。

① 豆はお供えしておく

霊力が宿った「福豆」なので、豆まき開始までは神棚などにお供えしておきましょう。神棚がなければ高い場所に。

豆は火が通ったものを用意しましょう。拾い忘れて芽が出ると、縁起が悪いとされています。

② 時間は夜

鬼は夜に訪れると考えられているためです。難しければ昼間でも大丈夫です。

③ 奥の部屋からまいていく

窓やドアの外に向かって「鬼は外」とまいていきます。まいたらすぐ窓・ドアを閉めて、鬼が戻らないようにし、室内に向かって「福は内」とまきます。これを玄関まで繰り返します。

④ 年齢の数だけ豆を食べる

自分の年齢と同じだけ「年取り豆」を食べましょう。新年を迎えるため(または数え年で数えるため)、「年齢+1」とも言われます。

※参考資料

・AllAbout 恵方巻きの方角、2021年節分は？由来・食べ方・ルールを知り開運！

・じゃらんニュース 2021年の日付・方角は？豆まきの由来から正しいまき方まで開設！





地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021 年 2 月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	ピアサポーター 説明会 10:30 inかわしま食堂	ポッチャ 13:30 	絵手紙 13:30 	ヨガ 9:30 		13:00~17:00
7	8	9	10	11	12	13
		書道 13:30 	ピア相談 テーマトーク 13:30	建国記念の日		
14	15	16	17	18	19	20
		散歩 13:30 		ヨガ 9:30 ポッチャ 13:30		13:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
		天皇誕生日	ピア相談	ヨガ 9:30 		
28	1	2	3	<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。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、密にならないプログラムを企画させていただきます。なお車での外出や調理のプログラムはしばらく控えさせていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【編集後記】もうすぐバレンタインデーですね。チョコは脳の良い気分を司る部分を刺激するそうです。疲れた時はいつもより少し高級なチョコを食べて気分をあげて行きたいものです。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 12月22日 令和2年度 第16回基幹中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 12月25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>
- 1月4日 2020年度 全国相談支援ネットワーク会議 <松村>
- 1月6日 特別支援教育コーディネーター・基幹相談センター合同研修会 <高橋>
- 1月8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7回連絡協議会 <高橋>
- 1月12日 令和2年度 第17回基幹中核・地域拠点合同会議<高橋>
- 1月12日 東讃保健福祉事務所 精神障害者に関わる家族の学習会 <遠藤> (講師派遣)
- 1月18日 令和2年度 第5回 高松圏域相談支援専門員初任者フォローアップ研修 <福本>
- 1月20日 医療的ケア児コーディネーター フォローアップ研修 <松村・高橋>
- 1月20日 障害福祉サービス等の提供に関する意思決定支援研修のあり方についての検討会 <松村>
- 1月21日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 <福本>
- 1月22日 香川県社会就労センター協議会 役員会 <本多>
- 1月22日 高松圏域自立支援協議会 (精神保健福祉部会:医療と福祉の連携WG) <遠藤・松村>