

ほっとスマイル 5月号



発行者:社会福祉法人 翠睦福社会
 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 □ ■

『マイナンバーカード』についての勉強会

日時: 5月11日(火) 13:30~14:30
 場所: ほっと交流室

2016年からスタートしたマイナンバー制度。メリット、デメリット、紛失した時の不安点、使い方などまだまだわからないことが多いです。既に持っている方も、まだの方も一緒に勉強しませんか。

『ほっとピア相談』

日時: ① 5月12日(水)
 ② 5月28日(金)

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。

『健康体操』

日時: 5月26日(水)
 13:30~14:30
 場所: ほっと交流室

体操やカーヴィーダンスをして健康維持に励みましょう。



■ □ 活動報告 □ ■

『大人のおりがみ』



初めておりがみのプログラムをしました。
 本やYouTubeを見て折りました。
 空間認識能力をフル活用し、脳トレになりました。

『花見 in 松宇神社』



満開の桜、青空、神社のコントラストが美しかったです。清々しい気分になりました。

5月の雑学クイズ

ぜひ下の答えの欄を隠してトライしてみてください♪

第1問

5月2日は日本人に親しみのある飲み物の日です。何の日でしょうか？

- ① 緑茶
- ② 紅茶
- ③ 玄米茶

第2問

5月8日は何の飲み物の日でしょうか？

- ① カルピス
- ② コカ・コーラ
- ③ ヤクルト

第3問

こいのぼりはどういう願いをこめて飾っているのでしょうか？

- ① 良縁祈願
- ② 出世を願う
- ③ 食べ物に恵まれるように

第4問

イギリスやフランスでは5月1日に相手の幸せを願い、ある花を贈ります。何の花でしょうか？

- ① バラ
- ② スズラン
- ③ カーネーション

第5問

オーストラリアでは母の日に何の花をプレゼントするのでしょうか？

- ① チューリップ
- ② 菊
- ③ カーネーション

第6問

五月病に効く栄養素は何でしょうか？

- ① カルシウム
- ② ビタミンC
- ③ 鉄分

～答え～

第1問

① 緑茶

「夏も近づく八十八夜」という『茶摘み』の歌詞としても有名な「八十八夜」。立春から数えて八十八日目に当たる頃のことを言います。茶摘みの最盛期です。昔はこの時期に摘んだ新茶を「不老長寿のお茶」とし、縁起物とされていました。ちなみに同じお茶の木から緑茶も紅茶も烏龍茶も作られます。

第2問

② コカ・コーラ

1886年アメリカで薬剤師をしていたジョンという男性がコーラという木の種子を使って甘い焦げ茶色の飲み物を開発した日です。それを数軒隣の薬局に持ち込み、1杯5セントで売りました。最初の年の売り上げは1日平均9杯でしたが、それから100年が経過する頃には製造量が累積450億リットルを超えるまでに成長しました。ちなみにペプシコーラは1894年消化不良の治療薬として発売されました。消化酵素のペプシンを含んでいること由来して「ペプシコーラ」という商品名になりました。

第3問

② 出世を願う

中国の故事「登竜門伝説」が由来です。中国の黄河上流には激流が連なった竜門とよばれる滝があります。そこを登りきると竜になれるという伝説があります。多くの魚が試みましたが失敗しました。唯一鯉だけが成功し、竜になることができました。それにちなみ、出世の象徴という意味で鯉のぼりが飾られました。起源は中国ですが、鯉のぼりを飾るのは日本だけです。現在の鯉のぼりは、黒・赤・青等ですが、昔は染料が限られていたので、鯉のぼりの色は黒だけでした。

第4問

② スズラン

男女問わず大切な家族や友人やお世話になっている人の幸せを願うスズランを贈ります。贈られた人には幸運が訪れると言われていました。その歴史は古く、1561年5月1日当時のフランス王シャルル9世がスズランの花をプレゼントされ、それをお気に召したのがきっかけだそうです。

第5問

② 菊

菊は英語で「Chrysanthemum」これを略し「mum (=お母さんという意味)」と呼ばれるので白い菊の花を贈ります。菊の白は花言葉で『献身的な愛』を意味します。

第6問

② ビタミンC

「抗ストレスビタミン」とも呼ばれるビタミンCはストレスへの対処により消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。5月に旬を迎える春キャベツ、アスパラ、ニラにはビタミンCが多く含まれているのでぜひ料理に取り入れてみてください。また、豚肉、卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。不規則な食生活、偏った食事は避け、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

■ □ 投稿 □ ■

フォト コーナー



『 女木島の桜 』



『 さぬき空港公園 』

『 あれか、これか 』

(N. M)

あれか、それとも、これか、どちらなのだろう。切羽詰まった事がある。少々悩むがどちらでも良いのであって、また、これは物品に限ったことだけではない。我々の頭で感じたこと、知覚したこと、直覚したこと、直感したこと、思考したこと、そういうこともある。つまり、ある対象を見て、上のごとく考え悩むのである。そういう内面的作用、つまり1つ1つ数を上げリストアップして、つまり選んでつじつまを合わせ、それらのつながりを考えて、選べば良い。しかし何も欲しければ無理してまで考え込まなくても良いのである。自由である。

しかし、どちらかを選ばなければならないことに直面することがある。そんなことは自分自身の自由であって、さっぱりと、退ければ良い。つまり拒否すれば良いのである。ヘーゲルの弁証法のように。

あれも、これもくり返し連鎖的に考えるのではなく、キルケゴールのようにあれか、これかという極度に実存する。我々は現実に存在している。それを現存在というけれど、人間はその限り必ず本質的に極度に困難な状況になる。それが実存ということである。人間は生きている以上実存的状況があるものである。あなたは、どちらかを選んでください。さもなければまず物好きな人は、どちらにしようかと考える人も居るだろうが最初から予測して、関わらなければ良い。

もう1つパターンがある。これを選びたいのに、つまりこれが欲しいのに、どうしても手が出せない場合がある。そういう時は、さっさと頭を切りかえて別の楽しいことを考えた方が良い。

それから、例えば以前から買っているものがたくさんあって、どれを手にとろうかという好奇心もある。しかしどうしても手にとれない。これは何もしたくない状態である。そんな時は少し横になってみるとか、一口寝るとか、漫画を読むとか、ラジオを聴く、テレビを見るとかすれば良い。それでもだめならぼーっとしているのが一番得策である。身体に異変がある時は不安になる。これも実在である。こんな時は迷わず病院へ行くことである。焦らずゆっくり思案すれば良い。我々の不安、絶望、苦しみは常に死と隣り合わせにある。以上。

☆ 4月に入職した職員紹介 ☆



はじめまして。

4月より地域生活支援センターほっとのスタッフとして加わりました^{ひらがけいこ}平賀啓子です。皆様とたくさんお話したり、プログラムと一緒に参加させてもらい、楽しく過ごしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021 年 5 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閉館します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館 | | | 28 | 29 | 30 | 1 13:00～17:00 |
| 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 ヨガ 9:30 絵手紙 13:30 | 7 ヨガ 13:30 | 8 |
| 9 | 10 大人のぬりえ 13:30 | 11 勉強会 マイナンバーカード について 13:30 | 12 ピア相談 13:30 | 13 ヨガ 9:30 13:30 | 14 けん玉 13:30 | 15 13:00～17:00 |
| 16 | 17 | 18 書道 13:30 | 19 散歩 13:30 | 20 ヨガ 9:30 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 ポッチャ 13:30 | 26 健康体操 13:30 | 27 ヨガ 9:30 おりがみ 13:30 | 28 ピア相談 13:30 | 29 13:00～17:00 |
| 30 | 31 ポッチャ 13:30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

🌸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、車での外出や調理のプログラムはしばらく控え、密にならないプログラムを企画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】

毎年端午の節句の日が近づくと給食で食べた「ちまき」を思い出します。笹の葉に包まれた甘くて白いお団子です。笹の良い香りがして大好きでしたが、反面葉がこびりついて苦戦する時もありました。この「ちまき」端午の節句で食べるのは東海から九州だけで、その他の地域では柏餅が主流だそうです。四国に生まれて良かったと思いました。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 4月8日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 コア会議 <福本>
- 4月9日 令和3年度 第1回 高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>
- 4月12日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <松村>
- 4月13日 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
- 4月16日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 WG 情報交換会 <遠藤・松村>
- 4月21日 高松圏域自立支援協議会 就労部会 <福本>