

ほっとスマイル 3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 □ ■

ピア相談

日時: 3月 9日 (水) 予約済
 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。
 相談人数は1日1名。時間は13:30~15:00の間でお1人30分。

ピア活動

日時: 3月 25日 (金) 13:30~
 内容: テーマトーク

テーマは未定です。
 ご希望がある方はお教えください。
 ピア相談員も参加します。

企画会議

日時: 3月 3日 (木) 13:30~

プログラムや「ほっとスマイル」についての企画会議をします。
 ご興味のあることやプログラムでやってみたいことなど、ご意見をお聞かせください。



【活動報告】

学習会

「ハッピー」をテーマに学習会をしました。

(1)ハッピーの達人の新習慣・秘訣

NHK「あさいち」の特集を参考に、目標を達成した方の習慣や成功の秘訣について紹介しました。

- ・目標の立て方→幸福感を持ちながら続けられるのはこうなりたいという「接近目標」
 「回避目標」…失敗しない等ネガティブを回避する目標。 例)勉強をさぼらない、朝ダラダラしない
 「接近目標」…ポジティブに近づく目標。 例)夕食後30分テキストを読む、起床後10分ランニング
- ・簡単にハッピーになれる方法「ハッピーライフハック」

例)5分だけ掃除→掃除の時間を決めることで集中力が高まる&行動と結果が結びつく→自己効力感アップ

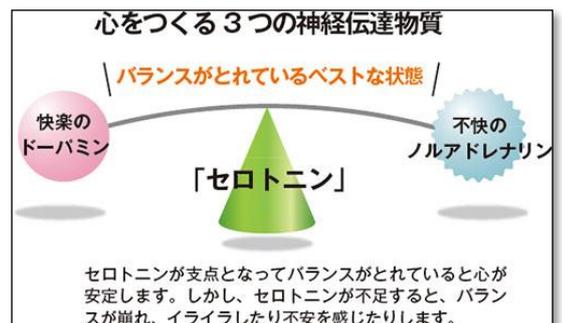
(2)幸せホルモン・セロトニン

心をつくる3大神経伝達物質

- ①ドーパミン(快樂、喜び)
- ②ノルアドレナリン(不快、恐怖)
- ③セロトニン(2つのバランスを調整)

統合失調症、双極性障害、うつ病などは、これらのバランスが崩れている状態であると言われています。セロトニンを増やすことで心身共に安定した生活を送ることができます。

今回の記事にも取り上げました。簡単に生活に取り入れることができるので、ぜひお試しください。



出典:健康食品のインシipp 健康コラム

投稿



牟礼の漁港



ここは、牟礼の塩屋海岸です。漁港と砂浜があり、気持ちがいいので時々散歩にやってきました。この日は天気がよく、気持ちよくウォーキングしました。漁港には漁船があつたり、釣り人がいたり、面白いところです。漁港の東側は、気持ちいい砂浜が広がっています。ここは、昔は海水浴場として有名だったそうです。たまに、ウィンドサーフィンを楽しむ人がいることもあります。こんな気持ちいい場所を独占状態で散歩できて、いい気分転換になりました。

屋島の麓にある、四国村に訪れました。

ここは、四国の歴史的な建築物を保存している庭園のようなところ。たくさんの古民家などがあり、古の人々の暮らしが学べるようになっていました。遊歩道が続いており、自然を楽しみながら散歩をすることができます。素敵なギャラリーもあり、猪熊弦一郎の名画も楽しめました。



四国村



【ある日のこと】

〈N・M〉

女の白き指先から
金貨は我が手に
すべりおつ
Lucky
「レジにて5円のおつり」



暗い老手帳

手帳を持って出かけましょう

vol.5

今回は【投稿】コーナーにもありました「四国村」をご紹介します。

四国村

料金

入園料：1,000円→手帳の提示で半額
※ご本人と付き添いの方1名まで対象
※4/1から1,600円に値上がり

営業時間

8:30～17:30 (4月～10月は18:00まで)

交通アクセス

- 高松市屋島中町91
- JR屋島駅、ことでん屋島駅
→屋島山上を結ぶ「屋島山上シャトルバス(ことでんバス)」で「四国村バス停」下車すぐ

見どころ

四国各地から民家(江戸～大正期)を移築復元した野外博物館です。当時の民具も展示され、生活の様子を知ることができます。約50,000㎡の敷地には、四季折々の植物が植えられており、季節の移り変わりを感じることができます。

平成14年に新設した安藤忠雄氏設計「四国村ギャラリー」では、絵画や彫刻、オリエントの美術品などを展示しています。

参照：四国村ホームページ

【セロトニンを増やそう】

なんでもないことにイライラする、気持ちが落ち込みがち、午前中ボーっとする、なかなか眠れない、そんな症状がある方はセロトニンが不足しているのが原因かもしれません。

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、幸福脳をつくる大切な要素です。ほんのちょっぴり食事や生活習慣を見直せば簡単に増やすことができます。

(1) セロトニンを増やす食生活、生活習慣

食生活で取り入れる

- ・セロトニン自体を含む食べ物はないため“増やす手助けをするもの”を摂りましょう。
- ・目覚めた瞬間から分泌されるので朝食で摂るのが一番効果的です。
- ・トリプトファンは必須アミノ酸(体内でつくられないので必ず食事でもとらなければならないアミノ酸)です。
- ・バナナはセロトニンの素となる栄養素全てを含む食材。食物繊維も豊富なので1日1本を習慣にしましょう。

朝起きたら太陽の光を浴びる

起きた時セロトニン神経を活性化させるスイッチを入れてくれるのが「太陽の光」。意識的に太陽の光を浴びるだけでも朝からシャキッと活動できるようになります。5～30分程度、毎日続けることが大切です。「吐く」ことを意識した深呼吸をするとベターです。

腸内環境を整える

体内には10mg程のセロトニンがあり、うち約90%は小腸に存在しています。腸内細菌を増やし、腸内環境を整えることでセロトニンの合成が高まります。そのために腸内細菌のエサとなる「食物繊維」と「発酵食品」を摂りましょう。

〈例〉水溶性食物繊維：干し椎茸、牛蒡、海藻、いんげん豆

発酵食品：乳製品、キムチ、味噌、納豆

リズム運動

- ・食事はよく噛んで食べる
「噛む」という動作はセロトニン神経を活性化させます。さらによく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げるのでダイエット効果も。その他にも胃腸の働きを促進したり、歯の病気を防いだり、脳にいい刺激を与えたり、うれしい健康効果がたくさんあります。
- ・一定のペースでウォーキング
1回5～30分疲れな程度に歩くのがポイントです。エレベーターではなく階段を使うのも◎。

(2)セロトニンが分泌されるといいことがいっぱい

良質な睡眠が取れる

☀ トリプトファンを摂る ⇒ ☺ セロトニンが生成される ⇒ 🌙 メラトニン(睡眠ホルモン)が分泌される
夜ぐっすり熟睡するために必要な物質がメラトニンです。メラトニンを分泌するための材料がセロトニンです。つまり、朝トリプトファンを摂り、日中セロトニンを沢山作っておくことが快眠につながります。

心のバランスが整う

イライラや不安、心配が減っていつも平常心でいられるようになります。ストレスも感じにくく穏やかになります。

モチベーションがアップする

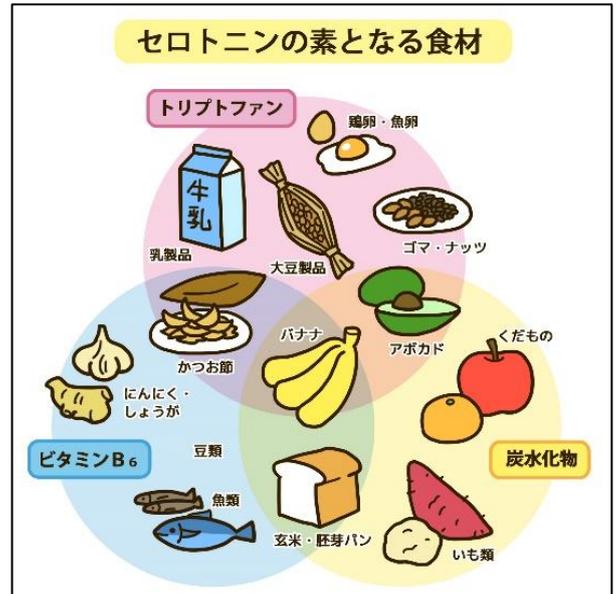
頭がクリアな状態になるので、仕事や勉強の効率も高まり、ますますやる気がでるという好循環になります。仕事や趣味など、いろいろなことを積極的に楽しむようになります。

お腹すっきり、肌もきれいに

腸の動きも活発になり、便秘も解消。肌や髪も綺麗になります。また背筋がスッと伸びて姿勢が良くなり、顔つきもシャキッとします。

だるさが消えて体も軽やかに

生活リズムが整い、体が軽やかに。頭痛、胃痛、吐き気、息苦しさなど、理由がなかった痛みや不調からも解放されます。



参照：ハッピーホルモン『セロトニン』を増やすレシピ



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2022 年 3 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) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館		1	2 書道 13:30 	3 ヨガ 9:30 企画会議 13:30	4 ぬり絵 13:30 	5 13:00～17:00
6	7	8 絵手紙 13:30 	9 ✿ピア相談✿ 13:30 	10 ヨガ 9:30 散歩 13:30	11	12
13	14	15 ポッチャ 13:30 	16	17 ヨガ 9:30 	18	19 13:00～17:00
20	21 春分の日	22 機関紙折り込み 13:30 	23	24 ヨガ 9:30 	25 ピア活動 テーマトーク 13:30	26
27	28	29	30 健康体操 13:30 	31 ヨガ 9:30 散歩 13:30	1	2 13:00～17:00

✿印のあるものは予約制です。現在香川県において「まん延防止等重点措置」が適用されています(3/6まで)。その為調理や密になるプログラムは当面控えております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願い致します。また、引き続き、所内の換気、来所時の検温、手洗い、消毒への御協力をお願い致します。

【編集後記】3月といえば年度末。「えっ、もう!？」と毎年感じます。「年を取るほど時が過ぎるのが早く感じる」というこの感覚について、1つの考え方として「ジャンーの法則」があります。人生を90才としたとき、10～20才で「体感での人生の半分」が過ぎるそうです。子どもの頃は生きているだけで新しい発見がありますが、大人になると知っていることの中で過ごす時間が増えるので、記憶にも残らずあっという間に時が過ぎた感覚になります。人生を長く感じる為にはさまざまなことに興味を持ち、新しい経験をするのが良いそうです。来年度は長く感じる1年を過ごしたいです。



今月の作品



福豆

観梅

福豆

雀揚雲



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 2月 9日 令和3年度 第3回発達障害者地域支援体制マネジメントチーム地域連絡会 <福本>
- 2月 17日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 (Zoom) <福本>
- 2月 18日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 WG 情報交換会議 (Zoom) <遠藤>
- 2月 22日 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
- 2月 25日 大川圏域自立支援協議会 第6回精神保健福祉部会 <遠藤>
- 2月 25日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 医療と福祉の連携企画 WG (Zoom) <遠藤>