

# ほっとスマイル

## 5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: 5月11日(水)

場所: ほっと相談室 または 自宅

相談人数は1日1名。

時間は13:00~15:00の間でお1人30分。

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。

#### ピア活動

日時: 5月25日(水)

13:00~14:30

内容: 音楽鑑賞

ピア相談員と一緒に YouTube を使って音楽鑑賞をしませんか。お薦めの曲やその曲にまつわるエピソードをお聞かせください。

#### 企画会議

日時: 5月10日(火)

13:30~14:30

今後のプログラムや『ほっとスマイル』の企画についての会議です。

やってみたいプログラム、興味のあることなどを話し合しましょう。



#### 俳句

日時: 5月26日(木)

13:30~14:30

5月は新緑が美しく、爽やかな晴れの日が多い季節です。この時期の美しさを俳句に詠みませんか。

〈5月の季語〉 ※一例です

卯月、清和、立夏、夏めく、薄夏、麦の秋風、卯の花腐し、走り梅雨、卯月曇、更衣、麦藁、筍飯、麦飯、柏餅、新茶、子どもの日、母の日、愛鳥週間、単語、蛇衣を脱ぐ、初ガツオ、甘藷植う、蟬生る、薔薇、葡萄の花、木苺、夏ミカン、若葉、新緑、百合、カーネーション、葉桜、マーガレット、アイリス、鈴蘭、落

#### お薦め本の紹介

【タイトル】

『生きづらかったですか？ 私の苦勞と付き合う当事者研究』 細川貂々著 平凡社

【内容】

苦勞のメカニズムや意味を仲間と共に考える「当事者研究」を通し「ネガティブ志向クィーン」の細川貂々が生きづらさと向き合うコツを探るコミックエッセイ。「べてるの家」の向谷地生良さんも登場。

【お薦めポイント】

精神科のプロではない貂々さんだからこそ描ける分かりやすい内容です。マンガなので気軽に読むことができます。



## 【花見 in 松宇神社】

4/5に行きました。満開の桜と神社のコントラストが美しかったです。参加者の皆様に投稿していただいた写真です。

5月のプログラムは散歩が2回あります。引き続き「ほっとスマイル」への散歩写真の投稿を募集しております。



## ■ □ 投稿 □ ■

### 【三豊と観音寺・小旅行】

香川県の西讃地方に、小旅行。



まず、有名な父母ヶ浜に行ってきました。ここは、日本のウユニ塩湖と呼ばれて、素敵な写真が撮れるスポットとして大人気です。

次に、そこから北へ荘内半島へと。名もない海の眺めが素晴らしいところです。荘内半島の紫雲出山の展望台へ登って眺めを楽しみました。

最後に、観音寺の一宮海水浴場へ。今日は風が強く、荒々しい波がビーチに打ち寄せていました。

西讃地方は海の眺めが本当に美しく、癒しのドライブとなりました。



えんげつきょう

### 〈栗林公園・偃月橋〉

この角度からの写真を撮りたかった渾身の1枚！  
フォトウェディング、結婚式の前撮りに人気です☆



### おけどいのたき 〈桶樋滝と桜〉

春といえば桜ですね♪  
雄大な紫雲山と桜のコラボレーションは最高!!



# 江戸時代にさかんになった 和算で伝承された開平法 <N. M>

134 ①~⑤

① 
$$\begin{array}{r} 269 \\ 2 \overline{) 72361} \\ \underline{46} \\ 322 \\ \underline{276} \\ 4761 \\ \underline{4761} \\ 0 \end{array}$$

② 
$$\begin{array}{r} 28567 \\ 48 \overline{) 816073489} \\ \underline{8} \\ 565 \\ \underline{5} \\ 5106 \\ \underline{59827} \\ 34236 \\ \underline{399889} \\ 399889 \\ \underline{0} \end{array}$$

③ 
$$\begin{array}{r} 316227 \\ 3 \overline{) 10.00000000} \\ \underline{3} \\ 61 \\ \underline{1} \\ 6262 \\ \underline{2} \\ 6264 \\ \underline{2} \\ 6266 \end{array}$$

④ 
$$\begin{array}{r} 1.41421 \\ 1 \overline{) 2.00000000} \\ \underline{1} \\ 241 \\ \underline{1} \\ 2424 \\ \underline{4} \\ 24282 \\ \underline{2} \\ 24289 \end{array}$$

⑤ 
$$\begin{array}{r} 26457 \\ 2 \overline{) 7.00000000} \\ \underline{4} \\ 300 \\ \underline{6} \\ 524 \\ \underline{5} \\ 5285 \\ \underline{5} \\ 52907 \end{array}$$

⑥ 
$$\begin{array}{r} 3.60555 \\ 3 \overline{) 13.00} \\ \underline{3} \\ 680 \\ \underline{6} \\ 605 \\ \underline{6} \\ 680 \end{array}$$



桜月



田植



青空

立夏

柏餅

かわいい手帳

## 手帳を持ってお出かけしましょう

vol.8

今回はこの時期特に花が綺麗な国営讃岐まんのう公園をご紹介します。

### 国営讃岐まんのう公園

#### 料金

450円 → 無料 (ご本人と付き添い1名は無料)

#### 駐車場

普通車 320円 大型車 1,050円 二輪車 100円

→ 運転手または同乗者が手帳を提示した場合、無料

#### 開園時間

9:30~17:00

※4/29~5/5は18:00まで (5/2は17:00まで)

#### 休園日

毎週火曜日

※祝日等で例外もあるので詳細はHPをご確認ください。

#### 見どころ

350haの敷地内に4つのゾーンがあり、四季折々の花を鑑賞することができます。サイクリングもお勧めです。

コースは全長5.88km(一方通行)です。

※レンタサイクル料金 2時間 300円、電動は2時間 600円

#### 交通アクセス

○無料シャトルバス

3/19(土)~5/8(日)の土・日・祝は JR「琴平駅」前、ことでん「琴平駅」前より無料シャトルバスを運行。

○琴参バス

JR「琴平駅」前、ことでん「琴平駅」前より美合線(三角、落合橋、川奥行き)「まんのう公園口」バス停にて下車、徒歩約30分。

※混雑状況にもよりますが、バス乗車前に、管理センター(0877-79-1700)に連絡をするとバス停から公園間を車で送迎してくれることもあるそうです。



画像:うどん県旅ネットより引用



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



2022 年 5 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ポッチャ 13:30 	7 13:00~17:00
8	9	10 企画会議 13:30 	11 ☀️ピア相談☀️ 13:30 	12 ヨガ 9:30 	13 ぬりえ 13:30 	14
15	16	17 絵手紙 13:30 	18 書道 13:30 	19 ヨガ 9:30 散歩 13:30	20	21 13:00~17:00
22	23	24	25 ピア活動 (音楽鑑賞) 13:30	26 ヨガ 9:30 俳句 13:30	27	28
29	30	31 散歩 13:30 	<p>&lt;利用できる時間&gt; 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</p>			

☀️印のあるものは予約制です。

現在香川県においてはコロナ対策レベルが感染拡大防止対策期(~5/15)です。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。

雨天の場合、散歩は他のプログラムに変更させていただきます。詳しくはお問い合わせください。

### 【編集後記】

今回手帳コーナーでご紹介した「国営讃岐まんのう公園」に桜の季節に行ってきました。あちこちに春の花畑が広がっており、心がほっこりしました。帰りに近くの某有名パン屋さんに寄り、明太子フランスを購入しました。この公園に行くと必ず欲しくなり寄ってしまいます。



### <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 3月 31日 高松圏域自立支援協議会 事務局・部会長合同会議 <遠藤>
- 4月 8日 高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>
- 4月 11日 意志決定支援WG <松村>
- 4月 12日 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
- 4月 13日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 連携企画WG <遠藤>
- 4月 15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>