



ほっとスマイル 7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 □ ■

香川県・香川県精神保健福祉協会主催

『第43回 こころの健康展』 作品制作について

令和元年6月以降中止されていた「こころの健康展」が今年度は以下の日程で開催される予定です。それに向けて随時ちぎり絵を作ります。ぜひ一緒に制作しましょう。

日時： 9月 2日(金) ~ 9月 4日(日) 10時~17時

場所： イオンモール高松 1階 シーコート

作品： 「ほっと」からはちぎり絵を出す予定です

※「ほっと」外出プログラムで9月2日に作品を見に行く予定です。
 ただし、新型コロナウイルスの感染状況で中止になる可能性もあります。



ちぎり絵の制作

日時： 7月

①5日(火) ②15日(金) ③19日(火)

13:30~14:30

上記の日程で「こころの健康展」の作品作りをします。その他の日程でも随時行う予定です。

詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい。

太極拳

日時： 7月 21日(木)

13:30~14:30

YouTube を観ながら太極拳をします。
 「心身を整えるエクササイズ」でリフレッシュしましょう。

ピア相談

日時： 7月 13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： 7月 27日(水)

13:30~14:30

内容： すごろく座談会

内容

すごろくに書いてあるお題について話をします。今まで知らなかった意外な一面を知れるかもしれません。ピア相談員も参加します。

■ □ 活動報告 □ ■



今月の作品

庭に咲く あそがお花に かたつむり (K・M)
 青い海 ふるえながらも 泳ぎます (I・M)

■ □ 投稿 □ ■

【僕の家のこと】

<N・M>

今日は朝から雨が降っている。外は静かである。鳥の声も少ない。家の前の坂道にも人通りもないし、車も全く通らない。静かな1日である。

今夕方6時半である。雨が降っているので外も暗いのである。何かしーんとしている。少し耳鳴りがする。

机の前に座って朝から少し数学をまとめていた。今まで分からなかったことが少しずつ分かってきた。家の中は電気をつけている。聞こえるのは雨の音だけである。

私もいつか死んで雨土にかえるだろう。あと何年生きられるか。それは分からないけれど、いつかは死んでしまうだろう。それまで何が自分に出来るだろう。自分に出来ることは何だろう。とにかく何もこれとやってできるものはないだろうが。

自分は孤独であるし、不安でもある。時には何か知らないけれど恐ろしくなったりすることがある。何かのきっかけで幸せを実感することがあるかも知れない。1日1日何かを頑張っていて生きていこうと思うのである。それしか考えられない。

いつか何か分からないけど身体的な重い病気にかかることも考えられる。それでも今を頑張っていて生きていこうと思う次第である。

僕の家は庭が4つある。東西南北、緑の木に囲まれている。窓を開けると緑一色である。晴れた日には小鳥の鳴き声がある。色んな鳥が来る。晴れの時は、木漏れ日が揺らめいて、それを見ているとうっとりすることがある。

それに僕の部屋は北東にあるので夏でも割と過ごしやすいのである。僕の好きなことはピアノを弾いたり、静かに色々音を思いめぐらせることである。





【地域活動支援センターについて】

※各センターや自治体によって「活動の内容」「利用の流れ」「費用」などは違う為、一般的な例を記載しております。
詳しくはご利用を希望されているセンターにお問い合わせ下さい。

地域活動支援センターとは

障がいのある方が、地域において自立した日常生活や、社会生活を営むことができるように、創造的活動や生産活動の機会を提供します。社会との交流の促進を図るとともに、日常生活に必要な便宜の供与を適切かつ効果的に行う施設です。

類型ごとの違い

- I型** 相談支援事業、地域住民のボランティア育成、障がいについての普及啓発など
 - II型** 機能訓練、社会適応訓練、入浴等のサービス
 - III型** 援護事業(小規模作業所)の実績が概ね5年以上あり、安定的に運営できていること。
- ※「ほっと」はI型です。

利用の流れ

- ①電話等で見学予約、利用相談 → ②施設見学 → ③体験利用(数回) → ④登録手続き
※流れは類型や施設によって違います。これは「ほっと」の場合です。

費用

センターの利用自体は無料のところが多いです。ただし、創作や料理にかかる費用や入浴代などは実費がかかります。



手帳を持って出かけましょう

このコーナーでは精神障害者保健福祉手帳の提示で助成が受けられる施設についてご紹介します。今回は「四国水族館」をご紹介します。

料金

入園料:大人 2200 円 → 手帳の提示で 1100 円

交通アクセス

- 綾歌郡宇多津町浜一番丁4 (宇多津臨海公園内)
087-49-4590
- 近隣に有料駐車場 (600 円)
- JR 宇多津駅北口より北方向に徒歩約12分
- 宇多津駅南口タクシー乗り場から約5分 (約650円)



営業時間

9:00~18:00 (最終入館時刻は 17:30)
夏期(7/23~8/28)は 9:00~21:00 (最終入館時刻は 20:30)

定休日

なし (不定期にメンテナンス休館あり)

見どころ

四国最大級です。「四国水景」をテーマに水中世界をダイナミックに再現し、「水族館」と「アート」を組み合わせた展示方法です。6つのゾーンと海豚プールなど計70の水景があります。各水槽はその特徴を「〇〇の景」として名付けており、約400種類、14000点を展示。

参照:・四国水族館

<https://shikoku-aquarium.jp/>

・じゃらんニュース 四国最大級「四国水族館」の魅力を完全ガイド!

<https://www.jalan.net/news/article/426937/>



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2022 年 7 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			29	30	1 ぬり絵 13:30 	2 13:00～17:00
3	4	5 こころの健康展 作品作り 13:30	6	7 ヨガ 9:30 	8 健康体操 13:30 	9
10	11	12 絵手紙 13:30 	13 ♡ピア相談♡ 13:30 	14 ヨガ 9:30 	15 こころの健康展 作品作り 13:30	16 13:00～17:00
17	18 海の日	19 こころの健康展 作品作り 13:30	20 書道 13:30 	21 ヨガ 9:30 太極拳 13:30	22	23
24	25	26 ポッチャ 13:30 	27 ♡ピア活動♡ (すごろくトーク) 13:30	28 ヨガ 9:30 	29	30 13:00～17:00
31	1	2	3	4	5	6

♡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警戒対策期(6/20～当面)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、ご理解をお願いいたします。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いたします。

【編集後記】これからベストシーズンのかき氷。かき氷は平安時代から食べられており『枕草子』の中にもその文章があるそうです。当時は植物の樹液を集めて煮詰めたシロップのようなもので食べていたそうです。先日仏生山温泉で食べたかき氷はサラサラ氷に果汁たっぷりのシロップをかけて甘い雪を食べているようでした。清少納言もこんなのを食べていたのかなと思いを馳せながら頂きました。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 5月 30日 第43回塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <高橋>
- 5月 31日 令和4年度香川県障害者ピアサポーター養成研修企画会議(第2回目) <遠藤>
- 6月 1日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 保健・医療・福祉の連携WG会議 <遠藤>
- 6月 6日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会コア会議 <福本>
- 6月 8日 意思決定支援WG <松村>
- 6月 10日 高松圏域自立支援協議会運営会議 <遠藤>
- 6月 14日 大川圏域精神保健福祉部会 <遠藤>
地域拠点・中核合同会議 <高橋>
- 6月 16日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 <高橋・福本>
- 6月 17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>
- 6月 21日 高松圏域自立支援協議会 B型事業所連絡会 <本多>