

# ほっとスマイル

## 9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』の登録について



「ほっと」の登録日、または登録更新から2年以上利用がなく、再利用をする場合には、改めて登録の手続きをさせて頂いております。再利用をするためには、登録申請書、主治医意見書が必要となります。

また、機関紙「ほっとスマイル」も2年以上利用がない方への送付は停止させていただきます。再利用をご検討の方、機関紙の送付をご希望の方はお手数ですが、支援センターほっとまでご連絡ください。ご理解とご協力をお願い致します。

### おでかけ地図 作成

日時： 9月 7日 (水) 13:30 ~ 14:30

場所： ほっと交流室



ほっと交流室内に高松市内の「おでかけ地図」を掲示しました。  
 お薦めの場所、店など地域のお役立ち情報を地図に載せていきます。ぜひ情報をお教えてください。

### 企画会議



日時： 9月 8日 (木)

13:30 ~ 14:30

場所： ほっと交流室

今後のプログラムや『ほっとスマイル』の内容に関する企画会議です。

アイデア大募集です。ぜひご参加ください。

『第43回 こころの健康展』に出品するちぎり絵が完成しました。淡い色合いでほっこりするような絵です。ぜひ観て頂きたいです。

日時： 9月 2日 (金) ~ 9月 4日 (日)

10:00 ~ 17:00

場所： イオンモール高松  
1階 シーコート



※「ほっと」からは9月2日に外出プログラムで行く予定にしておりますが、新型コロナウイルスの感染状況次第で中止にさせて頂く場合があります。

ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

# ■ □ 活動報告 □ ■

## 8月の作品



# ■ □ 投稿 □ ■

### 『希望の場所』

〈N.M〉

僕が病気になってから夏にするとしておきのことがあります。

毎年8月の後半になると車で屋島の方面へドライブに行くことでした。道路の右側の方を見ると海になっているのです。ふと、目に入ったのが赤さびた荷揚機械で恐らくもう使われていないように思われるものが見えました。

そこまで車で行って横づけにして右横を見ると横の草むらがあったので自動車を停めてそこまで行きました。

その草むらの下4mくらい下がった所に砂浜があったので、注意深く降りてみると、小さな砂浜があり左にはもう使われなくなった船、右側には赤さびた荷揚機械、それに囲まれたような小さな砂浜です。幅が7mくらいの砂浜です。小さく波打っていました。



よく見ると小さな岩があり、そこに沢山の蟹がいました。何かほっとした気になり、しばらく見ていました。潮の香りが良かったです。蟹が右の爪で砂を掴み、何かをしているらしいです。珍しいものを見たと思ってデジカメで写真を撮りました。



そこはちょうど入り江になっていて、対岸にはたくさんの荷揚機械がありました。その右側にはただ広く海が広がっていました。人はしばしば海にローマンスがあるとか、海の向こうに新天地があるとかでよく言われます。

しかし広い海はただの塩水の上下運動にしかすぎず、いつまでも海を見ているのは疲れるばかりで何のおもしろみもありません。対岸の機械類もよくよく見ていれば味気ない気がするし、その上さまざまな生物意識が消えてゆくばかりで、唖然としてしまいます。

近くの波の音とか、潮の香りは良かったです。30分くらい歩き回って貧しい女の子の様に貝殻を拾ったり、また珍しい石を拾ったりしました。来年もまたここへ来ようと思って帰りました。その他色々の写真を撮りました。

それ以来毎年決まってそこへ行くことにしていました。蟹にさよならして帰りました。あの場所は自分だけの希望の場所にしていました。

それはもう30年位昔のことです。また足が丈夫になったら自転車で行こうかなあと考えて今足腰を鍛えるストレッチをしています。珍しい流木を拾ってきて磨くのも1つの楽しみでした。



## バナナ豆乳ミックスジュース



### 【材料】(1~2人分)

- バナナ 1本
- 無調整豆乳 200ml
- 冷凍フルーツ 合わせて50g程度
- プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ3杯弱(45g弱)

※冷凍フルーツはブルーベリー、イチゴ、アサイー、桃、パイナップルなどがおすすめです。



### 【作り方】

- ① バナナを細かくちぎる。
- ② 全てをミキサーにかける。

### 【コツ・ポイント】

- ・バナナはよく熟した物を使うと甘みが増します。
- ・冷凍バナナを使うとスムージー状になり、おやつにもなります。
- ・冷凍フルーツは入れる物や配合により味が変わるので飽きずに続けられます。
- ・食事前に飲むとその後の食事量が減らすことができます。朝食にも良いです。



### 【期待できる効果】

バナナ・・・腸内環境を整える、代謝を促進する  
豆乳・・・脂肪の燃焼を促進、基礎代謝を上げる  
ヨーグルト・・・善玉菌を含み、腸内環境を整える

組み合わせることによって  
ダイエット効果、美肌効果、腸活効果などが期待できます

### 【注意点】

豆乳の1日摂取目安量はコップ1、2杯です。バナナ豆乳ミックスジュースも1日1杯程度にしましょう。

参照：ダイエット美 「豆乳バナナダイエットの効果と作り方!カロリーやロコミは?」 <https://dietbi.com/4545>

## 気軽にできる5つの災害対策

9月1日は防災の日

### ① 食料や水の備蓄

非常食、飲料水、トイレトペーパーやティッシュ、マッチなど。

本来は1週間分を用意するのが望ましいですが、難しい場合は出来る限りで問題ありません。

### ② 持ち出しバッグの準備

非常時にサッと持って避難できるよう、日頃から持ち出しバッグを用意しておくことも大切です。

バッグの中には食料、貴重品、衣類、救急用品、携帯ラジオ、スマホのポータブル充電器などを入れておきましょう。

### ③ 避難場所の把握

もしも大災害に遭遇したら、どのルートをとってどこに避難しますか?答えがすぐに思い浮かばない場合は避難経路と場所の確認を行きましょう。自宅からだけでなく、職場やよく行く場所など、それぞれで確認しておく必要があります。

### ④ 寝室の見直し

寝室に背の高い家具がある場合は、家具を壁に固定し転倒を防いでください。寝室以外の家具も固定するのが望ましいですが、まずは避難が遅れやすい就寝中の災害に備えましょう。

### ⑤ イメージトレーニング

人間はだれしも、自分の想像から大幅に逸脱したものに出会えば対処法が分からず困惑します。「もしも地震が起こったら」「水害時にあそこにいたら」と想像し日頃から対処法を考えておくことで、いざという時の判断力低下を防げます。



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



## 2022 年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				ヨガ 9:30 	※外出プログラム※ こころの健康展 inイオン 10:40発 	13:00~17:00
4	5	6	7	8	9	10
			おでかけ地図作り 13:30 	ヨガ 9:30  企画会議 13:30		
11	12	13	14	15	16	17
		ぬりえ 13:30 	絵手紙 13:30 	ヨガ 9:30  書道 13:30		13:00~17:00
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日		健康体操 13:30 	ヨガ 9:30  ポッチャ 13:30	秋分の日	
25	26	27	28	29	30	10/1
		健康体操 13:30 	散歩 13:30 	ヨガ 9:30 	ぬりえ 13:30 	13:00~17:00

＜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

※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(7/15～8/27)、香川県BA.5対策強化宣言(8/10～8/28)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。また、一部のプログラムは新型コロナウイルスの感染状況次第で中止になる可能性もあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

### 【編集後記】

最近コロナやウクライナでの戦争などが減入ることが多いですね。落ち込みがちな日々の中、高校野球で高松商業高校の試合を見て元気をもらいました。チーム一丸となって果敢に攻め、絶体絶命の状況でも決して諦めない姿勢、本当に感動しました。



### ＜スタッフが出席した会議＞ 〈ほっと・かわしま〉

- 7月 26日 地域拠点・中核拠点合同会議 〈高橋〉
- 7月 28日 高松自立支援協議会 訪問系サービス見守り支援 WG 〈遠藤〉
- 8月 2日 基幹相談支援センター・地域共生社会推進室職員合同研修 〈高橋〉
- 8月 9日 地域拠点・中核合同会議 〈松村・高橋〉
- 8月 12日 令和4年度 第4回 高松圏域自立支援協議会運営会議 〈遠藤〉
- 8月 18日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 〈高橋・福本〉
- 8月 19日 令和4年度 相談支援従事者初任者研修 (演習講師) 〈遠藤〉
- 8月 23日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 WG (Zoom) 〈福本〉
- 8月 23日 地域拠点・中核拠点合同会議 〈高橋〉
- 8月 24日 第2回 香川県モニタリング結果の検証企画会議 〈松村〉