


ほっとスマイル 1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/

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。
 旧年中は大変お世話になり心より御礼申し上げます。
 本年も、より良い福祉サービスを皆様にご提供できるよう職員一丸となり誠心誠意努力をしていく所存でございます。
 皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 翠睦福社会 職員一同



お知らせ

ピア相談

※予約制

日時：1月11日(水)
13:30 ~ 14:30

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。
相談時間は13:00~15:00の間でお1人30分。

ピア活動

※予約制

日時：1月25日(水)
13:30 ~ 14:30



内容：SST(ソーシャルスキルトレーニング)

今回は「面識のある方との会話」というテーマで行います。他者と円滑にコミュニケーションをとる方法を一緒に模索しましょう。

◎参加を希望される方は交流室の参加票にご記載をお願いします。

🌸 外出プログラム 🌸

初詣に出かけましょう

※予約制

🏠 日時：1月12日(木) 10:30 出発 → 14:30頃 ほっと着

🏠 場所：岩瀬尾八幡宮(高松市宮脇町)で初詣

↓
うみまち商店街(高松市瀬戸内町)で自由行動、各自ランチ

🏠 参加費：交通費100円、ランチ代実費

🏠 定員：5名

◎申し込み・キャンセルのメ切は1月10日(火)です。

◎検温、準備等ありますので10:20までに交流室にお集まり下さい。



今年の目標



- ◇ 元気で通所したいです。来年もよろしくお祈りします。 H.Y
- ◇ 明けましておめでとう。電線の作業をがんばりたい。 幸治
- ◇ 来年度 R5 年度 ダンボールでがんばって賃金をためたいです H・M
- ◇ 2022 年以上に元気で、向上心を忘れず作業に取り組みたい!! ☆M・F☆
- ◇ 1年平穩にくらす H・Y
- ◇ 料理ができるようになる W
- ◇ おかねをもうける Y.N
- ◇ コロナ禍が早く終わりますように M.T
- ◇ 体に気をつけてがんばりたいと思います N.K
- ◇ ケガなく作業をがんばります。 Mさん
- ◇ 来年は年男なので健康に気をつけたいです。仕事を頑張りたいです。 M
- ◇ 継続は力なり H
- ◇ 2023 年こそは一人暮らしするぞ!!元気でかわしまに来られたらいいです!! 77



活動報告

豚キムチ炒め定食を作りました (11月30日)

豚キムチ炒め、かぼちゃと鶏ひき肉の煮物、野菜サラダ、味噌汁を作りました。豚キムチはキムチ鍋の素を使ったので炒めるだけで簡単に出来ました。



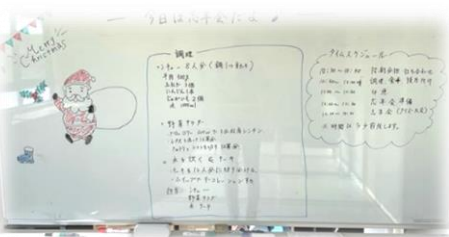
【感想】

- 🔍 初めての調理でしたが、楽しく作業できました。次は難しい事にも挑戦してみたいです。
- 🔍 初めて調理をやってみて、家でも作ってみようと思いました。とてもおいしかったです。
- 🔍 楽しかったです。皆で協力したのが良かった。献立の内容も良く、とてもおいしかったです。皆さんありがとうございました。
- 🔍 みんなで分担しあって、おいしい定食ができました。献立も量もよく、大満足でした。

忘年会をしました (12月13日)

役割分担をしてビーフシチューなどを作りました。美味しくて身も心も温まりました。

食事の後は「職員や利用者さんの趣味嗜好に関するクイズ」をしました。お互いのことを少し知ることができたので今後の会話のネタになると良いなと思いました。



午前は調理、午後はクイズ大会をしました。

☆今日は久しぶりの忘年会で少し緊張もあったが、おいしく、楽しく皆で過ごせて、いい一年の締めくくりになった。

☆一年のしめくくりにあつた、楽しい忘年会でした!

☆調理 2 回目だったけど楽しかったです。クイズも楽しかったです。

☆皆さんと一緒に料理を作ったり、盛り付けたり食べて後片付けたり楽しかったです。

☆食後のゲームもほとんどの皆さんのことを知れる内容で楽しかったです。ありがとうございました。

☆とても楽しかったです。調理も段取りよく皆で協力しあってできました。クイズ大会も楽しかったです。

☆メンバーやスタッフさんにまつわるクイズが盛り上がりました。

今年一年ありがとうございました。 by. S. H



ビーフシチュー、野菜サラダ、ロールケーキ
豪華ランチです。

■ □ 投稿 □ ■

俳句

N・M

寒い朝 呉れた ココアの暖かさ

薪背おい 歩く姿のたくましさ

今日も見た いつもの道で 白い鳥

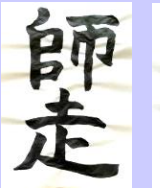
ひび割れし 花瓶にさした 花一輪

美しき 密かに咲きし 青い花

美しい 落日哀し 暮れてゆく

苦かった 遠い昔のことだけど

小春日の 窓のそばにて 本を読む



奇跡のはじまり ～20年間の軌跡～

<P・N nana>

僕が心の病に倒れてからもうすぐ20年が経つ。

こころの病気は時に僕を廃人に、時に僕を狂気にした。

努力すれば必ず報われるというのが病に侵されるまえの、僕の座右の銘で、それを重んじたばかりに病気になってしまった。

僕の躁うつ病という厄介な名前の疾患は頑張れば頑張るだけ悪循環で、最後は抜け殻になってしまう。

それが嫌で自殺未遂を繰り返してしまう。

自分を受容できなくて・・・

そんな発症してからの10年間でした。

次号に続く



正月太り解消の食事

お正月は夜更かしをして不規則な生活になったり、豪華な食事を食べ過ぎてしまったり。結果、正月太りをしてしまったという経験がある方も多いのでは？今回は食生活で改善する方法をご紹介します。

1、たんぱく質を多めに摂りましょう。

食品例：魚介類、肉、卵、大豆製品(納豆、豆腐など)、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)



2、脂質は控えめに摂りましょう。タイミングと、摂取する順番も意識しましょう。

糖質は消化に9時間かかるので朝食かランチで摂るのがお勧めです。また、揚げ物やパン等からではなく、オリーブオイルなど良質な油から摂るように心がけましょう。

食品例：食物油(オリーブ油、サラダ油)、マーガリン、バター、ナッツ類、マヨネーズ



3、食物繊維をたっぷり摂りましょう

食物繊維はインスリン(糖を脂肪に変える働きをするホルモン)の分泌を抑えてくれます。

食品例：玄米、豆類、さつまいも、蒟蒻、根菜類、柑橘類、バナナ、キノコ類、海藻類



4、食べる順番も大切です。

食物繊維→タンパク質→炭水化物の順。最初にサラダや味噌汁などを食べるのがお勧めです。



出典：readcare 「正月太りを解消する方法は？食事と簡単な運動でOK！予防のポイントも解説」

<https://ep.uha-mikakuto.co.jp/article/new-year-fat-cancel/#:~:text=>



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 1 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ヨガ 9:30 	6	7 13:00~17:00
8	9 成人の日	10 企画会議 13:30 	11 ピア相談 13:00 	12 ヨガ 9:30 初詣 10:30 	13	14
15	16 大人のぬりえ 13:30 	17 絵手紙 13:30 	18 書き初め 13:30 	19 ヨガ 9:30 	20	21 13:00~17:00
22	23	24	25 ピア活動 SST 13:30 	26 ヨガ 9:30 健康体操 13:30	27	28
29	30	31 ポッチャ 13:30 	<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			

※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となっております。引き続き施設内での感染対策にご協力をお願いいたします。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があります。

車を使って外出する場合は、参加費100円が必要になります。また、外出プログラムについては、3人以上の参加で実施とします。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更させていただきます。

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】2023年になりました。個人的にはガンジーの名言「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ。」を心に留めて毎日を大切に過ごしたいです。とは言え、人一倍さぼり癖がある方なのでぐうたらする時もあるけれど、しっかりと前進していきたいです。

2023年が皆様にとって良い年となりますように心よりお祈り申し上げます。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 11月 28日 高松圏域自立支援協議会 訪問系サービス見守り支援 WG <遠藤>
- 12月 6日 第45回 植田校区 地域福祉ネットワーク会議 運営委員会 <高橋>
- 12月 9日 高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>
- 12月 12日 令和4年度 障害者虐待防止研修 <大坪>
- 12月 13日 大川圏域地域自立支援協議会 相談支援部会 アドバイザー派遣 <遠藤>
令和4年12月度 第2週 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>
香川県社会福祉士会 権利擁護支援セミナー <福本>
- 12月 15日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 <福本>
- 12月 16日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 WG 代表者会議 <遠藤>
香川 DMAT 活動訓練 <松村>
- 12月 19日 高松圏域自立支援協議会 B型事業所連絡会 <本多>
医療的ケア児等コーディネーターフォローアップ研修 <高橋>