

# ほっとスマイル 2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

※予約制

日時：2月 8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

日時：2月 22日 (水)  
13:30 ~ 14:30

内容：音楽鑑賞



音楽は心を元気にしてくれるサプリメントのようなものです。

皆さんのお薦めの音楽と一緒に聴き、癒しのひと時を過ごしましょう。

✿調理プログラム✿

### ちらし寿司を作しましょう

※予約制

日時：2月 9日 (木) 10:30 ~ 12:00 前後

メニュー：ちらし寿司、味噌汁など

参加費：300円

①申し込み・キャンセルのメ切は2月6日(月)です。

②参加ご希望の方は、交流室の予約表にご記入をお願いします。



✿外出プログラム✿

### 園芸総合センターで梅を観ましょう

※予約制

日時：2月 28日 (火) 11:30 ~ 14:00 頃

参加費：100円 + うどん代実費

行程：空海房(香南町)でうどん → 園芸総合センター(香南町)で梅を観る

①申し込み・キャンセルのメ切は2月22日(水)です。

②参加ご希望の方は、交流室の予約表にご記入をお願いします。



# 活動報告

## 2022年 かわしま忘年会をしました



うどん、お寿司、ハンバーガーなど、各々美味しい食事をした後ビンゴ大会やゲームをしました。  
2022年の最後に楽しいひと時を過ごすことができました。

## 初詣(岩瀬尾八幡宮)とランチ(うみまち商店街)

1月12日



### 【感想】

- 2023年の、ほっとからの、初詣。 P.N. 賀名生  
初詣に、高松の氏神様、岩瀬尾八幡宮へ行って来ました。コロナが納まる様、願いました。昼食は、「けんちゃん食堂」で、天津飯定食を食べました。量があるのに、味はまとまって居て、不思議な感じがしました。メニューにコーヒーが無いのは、食後に缶コーヒー(ブラック)をくれた所に、意味があったのだと気付き、うれしかったです。有難う御座居ました。
- 初詣に車で行って良かったです。昼ごはんもおいしかったです。
- 神社が立派で、驚いた！天気もよく、すがすがしい気持ちでお参りました。食事もおいしくて、良い気分転換になりました。ありがとうございました。
- 岩瀬尾八幡宮に初めて参拝できて、清々しかった。おみくじを引いて大吉だったので、後でゆっくり読もうと思う。うみまち商店街もいろんな店があって楽しかった。
- この日は快晴。青空が岩瀬尾八幡宮の荘厳さをより引き立てており、パワースポット感がひしひしと出ていました。うみまち商店街では、食後店主さんが缶コーヒーを下さり、温かい気持ちになりました。2023年幸先の良いスタートができたことに感謝しております。

## 1月の作品



### 健康クイズ

以下の飲料水を砂糖含有量順に並べましょう。

- ① スポーツドリンク(500ml)
- ② 炭酸飲料(500ml)
- ③ 缶コーヒー(190ml)
- ④ 果汁100%ジュース(500ml)



答えは次のページにあります。

① ② ③ ④



## 奇跡のはじまり ～20年間の軌跡～

第2回

<P・N nana>

海の物とも山の物ともわからない世界を生きてきた僕にとって、生きている意味などもはやどうでもいい時間を過ごしていた。

この世に神様など存在しない、生きていてもいいことなんて皆無だと信じて疑わなかったあの日。

突然、僕にとっての生きる望みが木漏れ日のように舞い降りた。

何を隠そう現在の妻である。

その時に脳裏によぎったのは生きててよかった。

この苦しかった10年間の想いが一瞬にして吹き飛んだ。



次号に続く



『花』 N・M

### 【生活の裏ワザ】

- かまぼこの板のはずし方。

かまぼこと板の間に包丁の『背』を差し込む。そのまま板に沿うように水平に包丁を押し込む。

- 軍手は万能ぞうきんになる。

軍手をはめて棚のホコリ取りや雑貨、ガラス製品を磨きましょう。細かい作業ができ、隅々までキレイになります。汚れたら捨てるでもよし。

- ニンニクを食べた後の嫌な臭いは生のりんごを食べると消臭効果あり。

リンゴに含まれるポリフェノールと酵素が、胃の中でニンニクの臭いを消す働きをしてくれます。4分の1位の量でOK。

出典：“もったいない”本舗ニュース

<https://www.mottainaihonpo.com/kaitori/contents/cat07/035-seikatsu-urawaza.html>



## ほっと ピア相談員の一言

vol.2

私には、春が近づいてくると読み直してみたい本があります。文庫にもなっている『春の数えかた』というその本は、動物行動学者の日高敏隆氏が書いたエッセイ集です。鳥や植物や虫が、どのように季節を計り、その生命をつないでいるのか、などの内容が、著者の経験や人間味をふんだんに交えつつ書かれています。

自然界には、人間のみ存在するのではなく、様々な生き物が、同じ時を過ごしながらもそれぞれ多様な方法を用いて生きているのだと改めて思い知らされる本で、初めて読んだ時には、私自身も自然の大きな営みの中で生かされているのだと思え、衝撃となりました。

今年ももう立春です。久しぶりに、読み直してみようと思っています。



### ～クイズの正解～

②→④→①→③

- ②炭酸飲料 500ml：40～65g（角砂糖 10～16 個分相当）
- ④果汁 100%ジュース 500ml：50～60g（角砂糖 12～15 個分相当）
- ①スポーツドリンク 500ml：20～34g（角砂糖 5～8 個分相当）
- ③缶コーヒー190ml：2～13.5g（角砂糖 1～3 個分相当）

※角砂糖 1 個 4g として計算

世界保健機構(WHO)によると、大人1日あたりの砂糖の摂取量は25g までが望ましいとされているため、1本飲むだけでその基準をオーバーします。

健康のためにと果汁100%ジュースを飲む方はむしろ糖分に関しては逆効果と言えるかもしれません。



出典：たけち歯科「糖質オフと糖質ゼロの真実」

[https://www.tdc-smile.jp/blog\\_tips/2021/10/post\\_3587/](https://www.tdc-smile.jp/blog_tips/2021/10/post_3587/)



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 2 月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 絵手紙 13:30 	2 ヨガ 9:30 	3	4 13:00~17:00
5	6	7 YouTubeを見て ダンス 13:30 	8 🌸ピア相談🌸 13:00 	9 ヨガ 9:30  🌸調理🌸 10:30	10	11 建国記念日
12	13 大人のぬりえ 13:30 	14 書道 13:30 	15 ポッチャ 13:30 	16 ヨガ 9:30 	17	18 13:00~17:00
19	20	21 健康体操 13:30 	22 ピア活動 音楽鑑賞 13:30 	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28 🌸外出プログラム🌸 観梅 (園芸総合センター) 11:30出発 	<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もあります。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】クイズで取り上げた「清涼飲料水に含まれる糖分量」の砂糖の量にびっくりしました。最近は人工甘味料入りの飲料水も多く販売されています。カロリーが抑えられ、血糖値に影響せず、虫歯の原因にならないというメリットがあります。ただし、摂り過ぎると腸内環境の悪化につながるなど体の悪影響も報告されているようです。摂り過ぎに注意しつつ健康に役立てたいと思いました。

## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 12月 27日 令和4年度 12月度 第4週 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村・高橋>
- 12月 28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 WG <遠藤>
- 1月 10日 令和4年度 大川圏域地域自立支援協議会 精神保健福祉部会 <遠藤>
- 1月 12日 令和4年度 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>
- 1月 13日 高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>  
令和4年度 第5回ピアサポート活動推進 WG <福本>
- 1月 16日 高松圏域自立支援協議会 B型事業所連絡会 <本多・本多ひ>
- 1月 18日 第11回 しごとサロンたかまつ <高橋>
- 1月 19日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 (Zoom) <福本>
- 1月 19日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 コア会議 <遠藤>
- 1月 20日 十河地区 地域福祉ネットワーク会議 <松村>
- 1月 20日 令和4年度 サービス等利用計画作成サポート研修会 打合せ会 (Zoom) <遠藤>
- 1月 24日 令和5年 1月度 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>