



ほっとスマイル

3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：3月 15日 (水)
13:00 ~ 15:00

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：3月 29日 (水)
13:30 ~ 14:30

内容：散歩

ほっと周辺は自然豊かな環境です。散歩をして春の陽気を感じましょう。

◎雨天の場合は別のプログラムに変更します。

◎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 ✿

さぬき空港公園でお花見

※予約制

日時：4月 4日 (火) 10:30 ~ 14:00 前後

場所：さぬき空港公園 (高松市香南町由佐 2953-1)

参加費：100円

昼食：弁当は各自ご持参でお願いします。

定員：6名 (参加人数が3名以上で実施します)

◎申し込み・キャンセルのメ切は3月31日(金)です。

◎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。

◎雨天の場合は「ほっと」内で弁当を食べてから行きます。詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。



企画会議

日時：3月 1日 (水) 13:30 ~ 14:30

プログラムや「ほっとスマイル」についての企画会議をします。ご興味のあることやプログラムでやってみたいことなど、ご意見をお聞かせ下さい。

投稿

奇跡のはじまり ～20年間の軌跡～

第3回

<PN nana>

詳細は控えさせて頂くが、僕たちは交際1年でめでたく結婚した。
毎日が楽しくて幸せ一杯だった。
しかし、僕の中で何かはわからないが、ある種の違和感を感じ始めていた。
結婚生活に不満はなかった。只、何か足りないと思い悩んでいた。
そんな時だった。
ほととの職員さんがあるパンフレットを僕に見せてくれた。
今でもその時の光景が脳裏に焼き付いている。
就労移行支援事業所の冊子だった。



手帳を持って出かけましょう

Vol.11

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。今回は徳島県の鳴門の渦潮の観潮船をご紹介します。

	うずしお汽船 高速観潮船「うずしお号」	鳴門観光汽船 水中観潮船「アクアエディ」	鳴門観光汽船 大型観潮船「わんだーなると」
運賃	1600円→800円 ※渦の道との共通チケットもあり。	2400円→1200円 ※要事前予約。	1800円→900円
アクセス	鳴門市鳴門町土佐泊浦 亀浦漁港 (地図2) バス停「亀浦口」からすぐ (徳島駅から約1時間)(鳴門駅から約20分)	鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛 264-1 亀浦観光港 (地図1) バス停「鳴門観光港」からすぐ (徳島駅から約1時間)(鳴門駅から約20分)	鳴門市鳴門町土佐泊浦大毛 264-1 亀浦観光港 (地図1) バス停「鳴門観光港」からすぐ (徳島駅から約1時間)(鳴門駅から約20分)
駐車場	50台	150台	150台
休み	荒天時	荒天時	荒天時
電話	088-687-0613	088-687-0101	088-687-0101
運航時間	8:00～16:30の30分毎 ※時期により終了時刻の変更あり	9:15～16:15の30分毎	9:00～16:20の40分毎

注意事項 潮見表(観潮船のホームページなどに掲載)を事前にチェックし、渦潮が大きい日時を狙いましょう。

見どころ 春と秋の大潮時が特に大きな渦潮が見られるチャンス!3月下旬から4月下旬がベストシーズンで、この時期は直径20mの大物に出合えることもあるそうです。

その他 「大鳴門橋遊歩道 渦の道」に行くと、橋の上から渦を見ることができます。手帳の提示で入場料は510円→250円。(ご本人と介助者1名が対象。)(地図3)



出典:「るるぶ徳島、鳴門、祖谷溪」, JTB パブリッシング, 2017年7月, P20～P22

うずしお汽船 <http://www.uzushio-kisen.com>

鳴門観光汽船 <http://www.uzusio.com>

大鳴門橋遊歩道 渦の道 <http://www.uzunomichi.jp>

旬のレシピ「びっくり!トロトロフライド大根」



【材料】(4人前)

大根 1/3本
すりおろし生姜 小さじ2
すりおろしにんにく 小さじ2
醤油 大さじ3
小麦粉 大さじ4
片栗粉 大さじ3
揚げ油 適量

【手順】

1. 大根は皮をむいて短冊切りにします。
2. バッドに醤油、にんにく、生姜を入れて混ぜ合わせ大根を入れて10分ほど置きます。
3. 小麦粉を入れて大根と絡ませます。片栗粉をまぶして余計な粉は落とします。
4. フライパンの底から2cmほどの揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、衣に焼き色がついたら油を切ります。

【コツ・ポイントなど】

大根は水分が多いので上げる際は油はねに注意してください。外はサクッと中はジューシーで病みつきになります。揚げてから時間が経つと水分が出てベチャッとなるので熱いうちに早めにお召し上がりください。

出典:クラシル <https://www.kurashiru.com/recipes/59ffddc-d1f8-43d8-849d-62e60eda1099>

フィッシング詐欺に注意しましょう

フィッシング詐欺とは

クレジットカード会社や銀行、ショッピングサイト等の実在する企業を装った電子メールを送り、企業のホームページと酷似した偽物のWebサイトに誘い込み、アカウント情報(ユーザーID、パスワード等)、クレジットカード番号、暗証番号等を入力させて撮取り、本人になりすまして不正な取引を行う犯罪行為です。

詐欺に遭わないための対策

・個人情報を入力を促す電子メール等が届いたら、まずは一旦立ち止まって本当に問題がないか確認することが重要。

・個人情報やクレジットカード番号等の入力促す電子メールに注意。
クレジットカード会社等では、個人情報を電子メールで回答させることはない。

- ・届いた電子メールのアドレスや本文に記載されているURLが正しいものか確認。
- ・おやみに電子メール等にリンクされたURLをクリックしてはダメ。
- ・当該企業の公式WebサイトのURLと相違がないか必ず確認。
- ・詐欺サイトチェッカー(<https://checker.sagiwall.jp/>)などで偽サイトかどうかチェック。
- ・IDやパスワード、クレジットカード番号等の使い回しをしない。



複数のWebサイト等で同じIDやパスワードを利用していると、詐欺で個人情報が窃取された場合、他のWebサイト等にアクセスされ、不正利用被害に遭うリスクが高くなります。

- ・よく利用する企業の公式Webサイトを事前にお気に入りに登録。サポート窓口等へ電話確認を行う。
- ・公式専用アプリがある場合そちらを利用する。(正規のアプリケーションストアからインストールすること)
- ・OSやソフトウェアを最新の状態にしておく。
- ・ウイルス対策ソフトを導入し、最新の状態にアップロードしておく。
- ・クレジットカードの利用明細の確認も忘れずに行う。



フィッシング詐欺に遭ってしまった場合の報告、相談先

- ・クレジットカード会社、銀行(カード裏面に記載されている問い合わせ先)
- ・消費者ホットライン「188」(近くの消費生活窓口を案内してくれる)
- ・警察相談電話「#9110」(発信地を管轄する各都道府県警察本部の総合窓口につながる。ダイヤル回線等は利用できないのでその場合は香川県警察本部 087-831-0110)
- ・ご利用しているショッピングサイト、プロバイダのサポート窓口

出典：一般社団法人 日本クレジット協会 「フィッシング詐欺に遭わないための注意事項」 <https://www.j-credit.or.jp>
詐欺ウォール 詐欺サイトチェッカー <https://www.checher.sagiwall.jp>

活動報告



今月は節分やひな祭りにちなんだ作品が出来上がりました。春が待ち遠しいですね。

地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 3 月

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

※印のあるものは予約制です。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。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、外出や調理については、3人以上の参加で実施します。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。カレンダーには記載していませんが、4月4日は花見を予定しております。

【編集後記】記事で取り上げた「フィッシング詐欺」私自身も被害に遭ったことがあります。「あなたのアカウントに不正アクセスがありましたので、今すぐログインして下さい」という典型的な詐欺メールです。普段なら怪しいと気付くのですが、その時はやる気が山積みでバタバタしており「不正アクセスされた」「今すぐ対処して」という内容にパニックになり、すぐにアクセスしてしまいました。その後詐欺と気付き、そのアカウントは削除したのですが、その間に数円の買い物をされていたようです。怪しいと気付いたカード会社も連絡を下さず、幸い被害はなかったのですが、血の気が引く思いでした。フィッシング詐欺について何となく知っていてもタイミングによっては冷静な判断ができにくい時もあります。そんな時でも引っかけられない為に、すぐにどうこうしようとせず、まずは一旦立ち止まって調べてみるのが大切だと思いました。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 1月 26日 令和4年度サービス等利用計画作成サポート研修会 (ファシリテーター派遣) <遠藤>
- 2月 8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>
- 2月 10日 高松圏域自立支援協議会 運営会議 <遠藤>
- 2月 14日 令和5年2月度第2週地域拠点・中核拠点合同会議 <高橋>
第46回植田校区地域福祉ネットワーク会議運営委員会 <松村>
- 2月 15日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 保健・医療・福祉連携 WG
支援者交流企画 <遠藤・松村>
- 2月 16日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 (Zoom) <福本>
USK 打ち合わせ (Zoom) <松村>
- 2月 17日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 情報交換会 <遠藤>
令和4年度 サービス等利用計画作成サポート研修会 (ファシリテーター派遣) <遠藤>
USK 座談会打ち合わせ (Zoom) <松村>
- 2月 20日 エリアミーティング <遠藤・松村>
意志決定支援研修 打ち合わせ <松村>
- 2月 22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>
USK 座談会 <松村>