

ほっとスマイル

5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： 5月 10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： 5月 24日 (水)
 13:30 ~ 14:30

内容：散歩

田畑や雑草や花を見ながら散歩をし、気持ちをリフレッシュしましょう。

ピアサポーターも参加します。



✿ 外出プログラム ✿ やしまーる散策

※予約制

日時：5月 11日 (木) 10:30 ~ 14:00 前後
 場所：高松市屋島山上交流拠点施設「やしまーる」(高松市屋島東町1784-6)
 参加費：100円
 昼食：途中でパン屋に寄って購入します。ご自身で持参してもOKです。
 定員：6名 (参加人数が3名以上で実施します)



- 申込み・キャンセルのメ切は5月9日(火)です。
- 参加ご希望の方は、交流室の予定表にご記入をお願いします。
- 雨天の場合は別のプログラムに変更します。詳細はスタッフまでお問合せ下さい。

デッサン 色付け

日時：5月 17日 (水) 13:30 ~ 14:30
 内容：松宇神社で4/27に作成したデッサン画に絵の具で色を付けます。

※絵手紙を描きたい方の参加も大歓迎です。



活動報告

さぬき空港公園でお花見をしました

4月 4日

雲ひとつない晴天の中、お花見に行きました。ソメイヨシノは葉桜になっていましたが、しだれ桜など満開の木もあり、見応えがありました。

【参加者の感想】

- ☆今日はよく晴れて、そよ風が吹く、格好のお花見日よりであった。
10:40 お弁当を受け取り、出発。公園を散策の後、お昼を皆で食べた。外での昼食は格別であった。
お弁当を食した後、歓談する。旅行が話題に。私は高知へ行ったことを話した。皆、それぞれ、いろんな所へ行っているものだ。
13:00 帰途につく。浜崎あゆみを聞きながら、車にゆられた。
お花見など、何年ぶりであろうか？一人では絶対行かないので楽しかった。春のひととき、楽しい時間をありがとう。 K. U
- ☆空港公園は園芸センターともつながっていて、大きなしだれ桜をはじめいろいろな種類の桜が見られた。天気にも恵まれて、良いピクニック日和で和気あいあいと楽しかった。
- ☆天気も良く、皆で花見をするのは、とても楽しかったです。桜の下で、皆で弁当を頂きました。久しぶりの花見と野外での弁当はいい気分でした。 by. S. H
- ☆ピークが過ぎた事により、人の数が少なく、とても過ごしやすい花見でした。桜が散っていたため、桜吹雪を楽しむことができました。とても、心地のいい1日でした。
- ☆さぬき空港公園に花見に行けて良かったです。桜がとてもきれいでした。
- ☆天気に恵まれて、桜の下で皆さんとおしゃべりしながらお弁当を食べて、たのしかったです。心もポカポカしました。ありがとうございます。また参加したいです。



ベニシダレザクラは満開でした



葉桜も綺麗です



桜を観ながらみんなでお弁当を食べると特別美味しく感じます🌸

今月の作品



ミニ情報

いよいよゴールデンウィークが始まります。のんびりお家で楽しみたいという方は、以下のような過ごし方はいかがでしょうか。

- ①リラックス・寝具を快適な状態に整えたり、ゆっくり入浴
- ②掃除や片づけ・家の掃除、パソコンやスマホアプリのデータ整理
- ③ダイエット・連休後も無理なく続けられるダイエットがおすすめ
- ④洗車・洗車に加え、車の内部も掃除
- ⑤ゲーム・ゲーム機、トランプ、オセロ、ボードゲーム等
- ⑥ウォーキング・普段通らない道や行ったことのない店を散策
- ⑦エクササイズ・YouTube エクササイズ動画や携帯アプリを使って
- ⑧ヨーグルト作り・ヨーグルトメーカーを使えば自宅でも可能
- ⑨お菓子作り・初心者には手作りキットもお勧め
- ⑩クリエイティブ活動・手芸、工作、アート、文章を書く等
- ⑪勉強をする・趣味の資格、資格試験、外国語等
- ⑫読書をする・図書館で借りてきて自宅でカフェ気分て読むのも◎
- ⑬テレビ・ビデオ鑑賞・撮りためたテレビ番組や映画のDVD等

出典：まっぶるトラベルガイド「おうちでも楽しく&有意義に！2023年ゴールデンウィークを充実させる過ごし方30」<http://www.mapple.net/original/180031/>

■ □ 投稿 □ ■

いまおもうこと

PN nana

若い頃は好きなひとを
自分のものにしたい
自分がしあわせにしたい
そればかり考えていた
相手のきもちは考えずに
でも年を重ねたいまは
強くそう思わなくなった
たとえじぶんから離れていったとしても
彼女が笑ってられる世界が存在するなら
彼女がしあわせでられる生活があるなら
勇気をもって送り出したいとおもう
彼女の笑顔がみたい
ただそれだけ
それが本当の愛情だといまはおもう



。我ひとり ベンチに座るを 常とせり
。ほろにがき 春の味かな つくしんぼ
。さくら咲く 散りゆくからに 美しい
。僕はさあ 翼の折れた カラスだよ
。ウイスキー これで安心 チョコレート
。ふと見たら 茶ばしら立ってた 宝物

俳句

N・M



ほっと ピア相談員の一言

vol.3

日常と非日常

先日、友人宅を訪問する機会がありました。訪れた先では、日常を離れ、思った以上にリフレッシュすることができました。

私は、日常と非日常、どちらも大切にしたいと思っています。それらは、互いを際立たせあい、活かしあいます。どちらかだけ、例えばそれが喜びの大きそうな非日常が毎日になるのであれば、稀有だからこそ感じていた喜びが減ってしまうのではないかと思います。同じように、日常を丁寧に過ごしながらも、そこに変化がないのでは、気分がふさいでしまいそうです。楽しい外出、でも帰宅するとホッとすると、そのようなバランスの良さが大切だと思います。

5月、新型コロナウイルスによる行動制限はより一層緩和されそうです。私は、感染症対策に留意しつつも、日常と非日常それぞれの特性を今まで以上に味わうことで、いきいきとした日々を過ごしていきたいと思っています。

(O)

私の推し コーナー

～ スーパーマーケット編 ～

「私の推しコーナー」ではほっとの利用者さんや職員のおすすめをご紹介します。今回はスーパーマーケットの推しをご紹介します。※あくまでも個人の感想です。

- 🍷 きむら・・・魚が新鮮。切り身も大きい。良い物は早めになくなるので午前中に行くのがマスト。お弁当はおいしくて量が多い。1.5 盛り。市場のように新鮮な魚が並んでいるのでそれを見るだけでも楽しい。
- 🍷 エヴリィ・・・唐揚げなどのお惣菜、握り寿司、刺身が美味しい。六条店産直コーナーのお弁当が美味しい。精肉、魚、バナナのコスパが良い。店内にあるパン屋さんやスイーツ屋さんも美味しい。
- 🍷 ムーミー・・・川島店の魚が新鮮で美味しい。パンが3～4割引きになる日がある。
- 🍷 ハローズ・・・ゼロカロリーサイダーのコスパが良い。バナナの種類が豊富。アイスが安い。
- 🍷 マルナカ・・・たこ焼きが美味しい。長尾店の寿司が美味しい。
- 🍷 ラ・ムー・・・パクパクのたこ焼きやソフトクリームやかき氷が美味しい。精肉のメガ盛りが安い。
- 🍷 コープ・・・扇町店のパン屋「ヘルメス」はどのパンも美味しい。冷凍のさばの味噌煮は料亭の様な味。





地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 5 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 健康体操 13:30 	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 13:00~17:00
7	8	9 散歩 13:30 	10 *ピア相談* 13:00	11 ヨガ 9:30 *外出* やしまーる 10:30出発	12	13
14	15 ぬりえ 13:30 	16	17 デッサン色付け 13:30 	18 ヨガ 9:30 書道 13:30	19	20 13:00~17:00
21	22	23 健康体操 13:30 	24 *ピア活動* 散歩 13:30 	25 ヨガ 9:30 ボッチャ 13:30	26	27
28	29	30	31 ぬりえ 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。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。
散歩のプログラムは、悪天候の場合、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】

ほっとの散歩コースではネモフィラが満開です。マイケルジャクソンのかかしや季節感のある物が展示されており、隠れた穴場となっています。こまめに手入れをして下さっている住民の方のおかげで毎回楽しませて頂いています。「ほっと」の周辺は自然が豊かで最高のお散歩コースです。4、5月は気候も良いので散歩のプログラムを増やしています。ぜひ春のウォーキングに行きませんか。



<スタッフが出席した会議> 〈ほっと・かわしま〉

- 3月 28日 令和5年3月度 第4週 地域拠点・中核拠点合同会議研修会 〈高橋〉
- 4月 11日 大川圏域地域自立支援協議会 相談支援部会 (第1回相談部会) アドバイザー派遣 〈遠藤〉
令和5年4月度 第2週 地域拠点・中核拠点合同会議 〈松村〉
- 4月 12日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 医療と福祉の連携企画 WG 〈遠藤〉
- 4月 14日 高松圏域自立支援協議会 運営会議 〈遠藤〉
- 4月 20日 高松圏域自立支援協議会 B型事業所連絡会 〈本多〉
- 4月 20日 令和5年度 第1回 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 〈福本〉
- 4月 21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〉