

ほっとスマイル 11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 □ ■

道の駅「源平の里牟礼」・石の民俗資料館

※予約制

日時: 11月 7日 (火)
10:40 ~ 14:00頃

場所: 道の駅「源平の里牟礼」 高松市牟礼町原631-7
石の民俗資料館 高松市牟礼町牟礼1810

参加費: 100円 + ランチ代実費 (1000円程度)

内容: ① 源平の里牟礼の「じゃこや」でランチ
② 石の民俗資料館を鑑賞



- 申込み・キャンセルのメ切は11月2日(木)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。
- 石の民俗資料館観覧料は200円ですが、障害者手帳提示で無料になります。

テーマトーク

日時: 11月 14日 (火)
13:30 ~ 14:30

場所: ほっと交流室

テーマ:

- ① 人間関係の工夫
- ② ストレス解消法
- ③ 怒らずおだやかでいる秘訣
- ④ 2023年の振り返り



普段の会話では聞けないけど気になる事。そんなことをこの会でお話してみませんか。

B型かわしま 「薪・木のオリジナルグッズ」販売中です

就労継続支援 B型かわしまです!

かわしまでは国産のヒノキや広葉樹をキャンプ用の薪にする薪割り作業に取り組んでいます。そして今年から木を使ったオリジナルのスタンドやキーホルダーも販売しており、メンバーさんが丁寧に紙やすりで木の表面を磨いてお客様の元にお届けしています。ご興味のある方はお気軽にかわしままでお電話かメールください。

かわしまのInstagramでは活動の様子を投稿しています。生き生き活動しているメンバーさん達の日常を見ていただくことで、かわしまを身近に感じていただけるのでは?と期待しています。よろしければぜひ「フォローといいね」で応援いただくと嬉しいです。今後ともかわしまをよろしくをお願いします!

オリジナルの木のスタンド
木のキーホルダー
お作りします

間伐材を使った地球にやさしい商品です

 カワシマ

1500円~

500円~

たき火用の薪販売中

国産ひのき、国産広葉樹の2種類の薪
焚火台で使いやすい約21cmの長さです

広葉樹箱 ¥1,100 約5kg

広葉樹は堅木(かたぎ)と呼ばれ密度が高いため、火持ちがよいのが特徴です

ヒノキ箱 ¥1,000 約5kg

針葉樹のヒノキは軟木(やわき)と呼ばれ密度が低く、火付きが良く火の管理をしやすいのが特徴です



かわしまInstagram
みなさまのフォロー&いいね
お待ちしております(*^_^*)

企画会議

日時：11月 2日 (木)
13:30 ~ 14:30

場所：ほっと交流室

議題：

- ① 1月以降のプログラムについて
- ② 12月の調理の打ち合わせ
 - ・目的
 - ・材料、予算決め
 - ・前日の買い出しについて
 - ・レシピの選定
 - ・日程調整



12月、1月の予定

【忘年会】

12月中旬

🐰 午前 調理 (オムライス、スープ、サラダ)
🐰 午後 ビンゴ大会
テーマトーク



【初詣】

1月中旬

🍱 昼食と初詣を予定しています。

■ □ 活動報告 □ ■

さぬきこどもの国でサイクリング

10月4日

空気が澄んでいて空が青い晴天の日、さぬきこどもの国でサイクリングをしました。

まず飛行機の離発着を目の前で見ながらお弁当を食べました。JAL、ANA、エアソウルなどを見ながら「どこに行くのかな」と思いを馳せました。

レンタサイクルでは西コースと東コースをそれぞれ2周ずつ回りました。青い空と山の景色が美しく、楽しみながら運動ができました。

【参加者の感想】

🚲 こどもの国でサイクリングご一緒させていただきました。広い秋の空の下で、山や飛行機を見ながら、とても開放的な気持ちになり、楽しかったです。ありがとうございました。

🚲 皆と一緒にお弁当を食べたり、サイクリングを楽しんだり、こどもの国をたんのうできました。

🚲 さぬき子供公園にて

暑いくらいの晴れの日、さわやかな風が吹く中、車でさぬき子供公園へ行って来ました。途中、お弁当を買いに行く。そのうち、公園に着く。まずは腹ごしらえだ。皆でお弁当を使う。おいしい。

食べ終わったころ、公園内を散策する。昼からは、自転車に乗ることにする。楽しかった。私はマウンテンバイクを選んだ。1時間程のサイクリング。疲れた。終了後、柿を売っているお店へ。私はほし柿を購入する。とっても甘かった。2つで250円。

今日はさわやかな天候に恵まれ、少人数ながら楽しいひとときを持てたと思う。

皆様も、秋の散策、いかがですか？

🚲 飛行機の離発着を目の前で見ながらお弁当を食べるのは何とも贅沢なひと時でした。秋晴れのサイクリングはどこを見ても景色が美しく、気持ちが良かったです。皆さんと会話も楽しい時間でした。



奇跡のはじまり

～20年間の軌跡～ 第6回
P・N nana

数日して体験通所が始まった。
病気になるって20年、ほぼ引きこもりの毎日を過ごしてきた僕にとって毎朝バスに乗って通所することはかなりの苦痛を伴った。
病気になるって間もない頃は躁が僕を支配していて少しは働くことができたが長続きせず、働くことのストレスで鬱になり、その繰り返しだった気がする。
その為、働くことへの恐怖心が心の何処かに住みついていた。しかし、僕にとって最後の挑戦と思い、毎日自分の中で葛藤していた。そして毎日通所した。
通所している事業所のスタッフも驚くほどに。
弱い自分に、病気のせいにして働くことから逃げてきた自分に。負けたくなかった。



3次の2面体群

〈N, M〉

正三角形 ABC において重心を G、各頂点から対辺へ下ろした垂線を l, m, n とするとき、G のまわりの回転および l, m, n に関する対称移動を次のように定義する。

- e: G のまわりに 0° 回転すること
- a: G のまわりに 120° 回転すること
- b: G のまわりに 240° 回転すること
- p: l に関して対称移動すること
- q: m に関して対称移動すること
- r: n に関して対称移動すること



このとき、たとえば ap は l に関して対称移動した後で G のまわりに 120° 回転することであるとして積を定義すると集合 $\{e, a, b, p, q, r\}$ は群を作る。もちろん e は単位元であるが各元の逆元もそれぞれ定められる。このように数以外の図形的なものや種々の操作の集合で群をつくるものいろいろある。群の定義、条件などは各自自分で調べて下さい。各自頭の中で正三角形を書いて回転並びに対称移動をして下さい。いわゆるアイデア的に。

ちなみに回転は反時計回りがプラスになりますから反時計回りに回転して下さい。

なお pa は r になります。 ap はどうでしょうか。

秋晴

月神無



10月の作品



2023 年 11 月

日	月	火	水	木	金	土
<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			1 絵手紙 13:30 	2 ヨガ 9:30 企画会議 13:30	3 文化の日	4 13:00～17:00
5	6	7 ※外出プログラム※ 源平の里むれ 石の民俗資料館 10:40～14:00	8 書道 13:30 	9 ヨガ 9:30 	10	11
12	13	14 テーマトーク 13:30 	15 ぬりえ 13:30 	16 ヨガ 9:30 散歩 13:30	17	18 13:00～17:00
19	20	21 ボッチャ 13:30 	22 健康体操 13:30 	23 勤労感謝の日	24	25
26	27	28 散歩 13:30 	29	30 ヨガ 9:30 健康体操 13:30		

※印のあるものは予約制です。
 車を使って外出する場合は、参加費が必要になります。参加希望者が3名以上で実施します。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】
 ついこの前まで暑くて夏がずっと続いている感覚でしたが、もう11月で忘年会の打ち合わせをする時期です。気持ちが全然追い付きません。恐らく秋を十分満喫できていないことが原因だと思います。11月は秋らしいことを楽しみたいと思います。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 9月26日 令和5年度第3回香川県依存症支援者スキルアップ研修会<福本>
- 10月2日 高松圏域自立支援協議会 第4回災害時対応モデルケース検討会<遠藤>
- 10月11日 令和5年度就労継続支援B型事業所の座談会<本多ひ>
- 10月12日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会研修WG<福本>
- 10月12日 令和5年度 香川地区介護支援専門員研修会<遠藤・福本>
- 10月16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>
- 10月18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>
- 10月19日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会<福本>
- 10月20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>
- 10月24日 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村>