

ほっとスマイル


12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 □ ■

年末年始の休館日



12/29(金)~1/3(水)

上記の期間は休館とさせていただきます。
 年明け1/4(木)より開館しております。


企画会議

日時: 12月 5日 (火)
 13:30 ~ 14:30

場所: ほっと交流室

議題:

- ①1月以降のプログラムについて
- ②初詣について
- ③ほっとスマイルについて



調理 & 忘年会 (ビンゴ大会、テーマトーク) ※予約制

☆日時: 12月 14日 (木)

☆場所: ほっと交流室

☆参加費: 調理、忘年会に参加する方は400円
忘年会のみに参加する方は無料

☆タイムスケジュール:

10:15~10:30	調理の流れ説明、担当決め	調理
10:30~12:00	調理	
12:00~13:15	食事、休憩	
13:15~14:15	ビンゴ大会	忘年会
14:15~14:30	テーマトーク	

※時間は多少前後する可能性があります。

【調理】

時間: 10:15~12:00

メニュー: オムライス、スープ、サラダ

費用: 400円



【忘年会】

時間: 13:15~14:30

内容: ①ビンゴ大会

②テーマトーク

「2023年ほっとで楽しかったプログラム、出来事」
 「2023年に得たこと、良かったこと、挑戦したこと」



- 調理、忘年会、両方のご参加をお待ちしております。ご都合の悪い方はどちらかだけのご参加も可能です。
- 申込み・キャンセルのメ切は 12月 8日(金)です。
- 前日の 12月 13日(水) 13:10~材料の買い出しに行きます。ご都合の合う方はぜひご参加ください。

活動報告

うどん本陣山田屋&石の民俗資料館

11月7日



「うどん本陣山田屋」は八栗寺参道沿いにあります。江戸末期に建てられた銘酒「源氏正宗」本酒造家の約800坪の登録有形文化財のお屋敷と庭園を眺めながら美味いうどんが味わえます。1978(昭和53)年創業の際プロデュースしたのは、琴平町出身の画家和田邦坊氏です。店内には邦坊の未発表作品も展示されています。

「石の民俗資料館」は世界的銘石「庵治石」の産地にあり、太古から続く石の文化と歴史、石工の技を紹介しています。「石田観仙石彫展」では何とも言えない表情の石像に癒されました。



♡山田うどんさん、有形文化遺産の建物で、古民家好きな私にはとても良かったです。石の資料館も石の加工の仕方や石の種類など興味深かったです。ありがとうございました。

♡遠出でしたが、資料館で昔の石切出しの方法などを学ぶことができ、とても勉強になりました。

♡今日の外出はまず「山田屋」でランチ。とても素敵な店で、おいしかったです。それから、石の資料館へ。興味深い展示でした。最後に寄ったアジの漁港もきれいでした。皆さんありがとうございました! by S.H

♡山田屋に初めて行きました。お屋敷、庭園、絵画が素敵で、それを見るだけでも価値がありますが、更に美味しい釜玉うどん、天ぷら、押し寿司を頂くことができ、お腹も心も満たされました。資料館は、昔の職人さん達がいかに苦勞をして、庵治石の伝統を守ってきたのかが伝わる展示でした。澄んだ秋晴れの雲一つない空の高い日だったので、庵治漁港の青い海がより一層美しく映えていました。



テーマトーク

11月14日

今回は「①人間関係の工夫」「②ストレス解消法」「③怒らずに穏やかでいる秘訣」「④2023年の振り返り」というテーマでトークをしました。その中から①と②で出たご意見をご紹介します。

①人間関係の工夫

- ・もの言いをストレートにし過ぎない。
 - ・ネガティブなこともポジティブな言葉に変える。(例)疲れた→今日はよく頑張った。
 - ・相手に合わせて話し方を変えたり、話題を選ぶ。
 - ・自分と違う考え方の人も受け入れる。マイルールを押し付けて勝手に減点しない。
 - ・相手の意見を尊重する。相手の話を丁寧に聞く。聞き上手になる。
 - ・共感を大事にする。共感を相手にも伝える。
 - ・挨拶でも良いので自分から話しかける。そこから相手の印象が分かる。
- 皆さんの意見に共通していたのは、相手を尊重し、誠実に関わることでした。

②ストレス解消法

- ・適度な運動をする。(自転車、ジムで筋トレ、サイクリング、水泳、散歩)
- ・買い物をするお店を変えてみる。
- ・YouTube や Instagram で動画鑑賞。(旅行系、動物の癒し系、音楽系など)
- ・問題を解決してくれそうな人に話を聞いてもらう。

→ぜひお試しください。



短編小説

～続・蟻地獄～ 第4回

PN しらすくじら

春の夜風は時折、桜の花びらを一緒に巻き込んで吹いてくる。

月夜の光は時に幻想的で、時に風情がある。

普通なら最高のシチュエーションなのだから、良太には何故だかそうは思えなかった。

先程より繋いだ手の握りしめ方が強くなっているように感じられた。

もしかしたら瞳は子犬のように震えているのかもしれない。

そう良太には思えた。

突然、瞳の目から滝のように大粒の涙が流れだした。

かすれた声でひとこと

わたし不倫してるの。

その場に泣き崩れた。

対応

中山眞己夫

集合 M の任意の要素に対して集合 N の一つの要素を指定する。一つの方法 f が与えられた時、これを集合 M と集合 N の対応といい、記号を使って $f: M \rightarrow N$ で表わす。

例えば、M を整数全体の集合、N を平方数全体の集合とすると、M の要素 n に対して、N の要素 n^2 を対応させれば一つの対応 $M \rightarrow N$ が得られる。しかし一般にはこのように何を対応させるかを具体的には記述できないためはっきりと定義する場合は対応を写像と同じ意味に解し、そのグラフと同一視する。すなわち、M から N への対応 f は直積集合 $M \times N$ の部分集合 S で任意の $m \in M$ に対して $(m, n) \in S$ となる N の要素 n がただ一つ存在するようなものとして定義される。

実数値をとるふつうの意味の関数は、定義域の集合から実数の集合への対応である。ただし、対応は日常用語と連続する直観的な言葉として、写像よりも広い意味に用いられることも多い。





地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 12 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 13:00~17:00
3	4	5 企画会議 13:30 	6 書道 13:30 	7 ヨガ 9:30 絵手紙 13:30	8	9
10	11	12 音楽鑑賞 13:30 	13 調理買い出し 13:10 	14 ヨガ 9:30 *調理&忘年会* 10:15	15	16 13:00~17:00
17	18	19 ボッチャ 13:30 	20 健康体操 13:30 	21 ヨガ 9:30 	22	23
24	25 大掃除 10:30 	26	27	28	29	30
31				<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。車を使って外出する場合は、参加費が必要になります。外出や調理は、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】「クリスマス」は美味しい物を食べる以外は特に何をしてもないのですが、少しテンションが上がります。今年はイタリアのパネトーネ、ドイツのシュトーレン、イギリスのクリスマスプディングなども食べてみたいです。

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 10月26日 令和5年度 感染症予防研修会<川尻>
- 10月31日 令和5年度 発達障害者地域支援体制マネジメントチーム連絡会メンバー全体会<福本>
- 11月6日 高松圏域自立支援協議会主催 意思決定支援研修会<松村(講師派遣)・遠藤・福本>
まるごと福祉定例会議 山田<松村>
- 11月8日 高松圏域自立支援協議会就労支援部会<福本>
- 11月9日 第2回 三木町障がい者プラン策定委員会<遠藤>
- 11月10日 高松圏域自立支援協議会運営会議<遠藤>
- 11月14日 地域拠点・中核拠点合同会議<松村>
- 11月15日 令和5年度精神障害者地域移行・地域定着関係者研修会<遠藤>
令和5年度香川県精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムワーキング会議<遠藤>
第8回地域福祉ネットワーク会議交流会<松村>
- 11月16日 高松圏域自立支援協議会相談支援部会<福本>
- 11月17日 高松圏域自立支援協議会精神保健福祉部会ピアWG<福本>
- 11月20日 高松圏域自立支援協議会第2回全体会<遠藤>
- 11月21日 まるごと福祉定例会議 香川<松村>
- 11月22日 高松圏域自立支援協議会精神保健福祉部会企画WG<遠藤>
- 11月22日 改正障害者差別解消法に係る説明会(ZOOM)<平賀>