



発行所 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
 メールアドレス 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
 メールアドレス suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp

■ ■ お 知 ら せ ■ ■

社会福祉法人翠睦福祉会のホームページ開設！

平成26年9月1日から開設となりました。ぜひ一度ご覧ください♪

アドレス：<http://suibokufukushikai.jimdo.com/>

「社会福祉法人翠睦福祉会」で検索していただくと6番目あたりに出てきます。

今後ともよろしくお願い致します。

主催：香川県・三木町・香川県精神保健福祉協会

第43回香川県精神保健福祉大会 ～我がまちで生きる ありのままの自分～

日時：平成26年10月28日(火)13:00～16:00

場所：三木町文化交流プラザ メタホール(木田郡三木町大字鹿伏 360)

内容：基調講演「言葉がつなぐ人と人～笑いは心の栄養剤～」

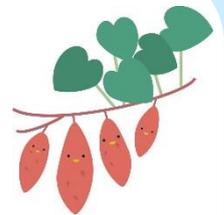
講師：旭堂南鱗^{きょくどうなんりん}氏(講談師/篤志面接委員)

公 演 各事業所の利用者さん等による合唱等の発表

お問合せ&申込：香川県健康福祉部障害福祉課・香川県精神保健福祉協会

TEL:087-832-3294 FAX:087-806-0240

ほっとからはグループ活動として参加予定です。参加される方はほっとにご連絡ください。



主催：高松市保健センター

当事者のための生活スキルアップセミナー

日時：平成26年度10月30日(木) 13:30～15:30(以降毎月1回ずつ開催)

場所：高松市保健センター

対象者：高松市在住で精神科や心療内科に通院中の方

参加費：無料

内容：「メタボ・糖尿病予防について：運動編」※動きやすい格好でご参加ください。

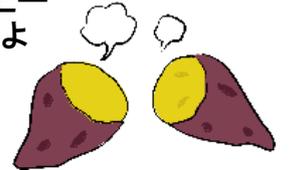
申込：高松市保健センター精神保健係 TEL:087-839-3801 もしくは「ほっと」まで



□■ 活 動 報 告 ■□

『当事者のための生活スキルアップセミナー』

平成 26 年 9 月 25 日、高松市保健センターで行われたスキルアップセミナーにほとんどの利用者さん2名と参加してきました。今回は「メタボ・糖尿病予防について：食事編」というテーマで管理栄養士の方がお話ししてくださいました。一番びっくりしたのは、朝ご飯などに良く食べる菓子パンは食事としての栄養には入らないということです。菓子パンは間食になるそうなので、ご飯やサラダ、フルーツを取り入れるといいようです。あとはよくテレビ等でも聞きますが、ジュースには大量の砂糖が入っているので飲みすぎには注意だということでした。皆さんが大好きな缶コーヒーには3gのスティックシュガーが6本、コーラには14本も入っているそうです。私もよく飲みますが、そう考えると恐ろしいですね。自分の健康のために、できるだけお茶や水を飲みましょう。一緒に参加した利用者さんもショックを受けたようで、これからの食生活を一緒に考えていくことになりました。来月は運動編に参加します。



『ゲーム大会をしてみて』

今日は、ゲーム大会の日でした。ゲーム大会では、オセロ、ジェンガ、トランプ、なぞなぞを行いました。オセロでは、実習生さんに負けました。ジェンガは上手に見事勝つ事ができました。トランプも早抜けする事ができました。なぞなぞは、自分自身、あまり得意ではなかったのですが、1、2問正解したものの後は、不正解が続き、答える事ができませんでした。ゲーム大会では、得意、不得意があったものの楽しかったです。なぞなぞに1、2問正解した時は嬉しかったです。またゲーム大会をやってみたいです。

<三角山>



平成 26 年 9 月 24 日、レオマワールドバリアフリーデーに希望者で参加してきました！心配された天気も問題なく汗をかきながら乗り物に乗って楽しむことができました！

『初めてのレオマ』

<ちっさいおっさんなんでやねん！>

初めてレオマに言って楽しかったです。午前中はあまり乗り物に乗れなかったけど、午後からはビバーチェや観覧車やファンシーフライトなどたくさん乗れて楽しかったです。観覧車で僕が乗ると大きく揺れていました。なんでやねん！今度はパイレーツに乗りたいです。来年、この企画があったらまた行きたいです。

『レオマワールドに行って』

<キティ>

レオマワールドに行って、色んな乗り物に乗れて良かったです。天気も晴れて良かったです。来年もまた行きたいです。



投稿

『MAT』

<編集長>

私事で恐縮ですが、先月の19日に僕は46度目の誕生日を迎えました。同時にほっとスマイルが発行されて以来約12年間、編集長の大役を努めさせていただいています。改めて編集局の皆様、投稿していただいたメンバーの方々、関係機関の皆様方に深くお礼申し上げます。

46という歳にはなりましたが、体力的な衰えはあまり感じず、毎日仕事に励み、ほっとでも運動をしたり、メンバーや職員の皆さん方と交流を図りながら活動的に過ごしています。家、職場、そして「サードプレイス」としてのほっとの存在は大変有難いものです。

しかしながら、まだ未熟者の僕は時々、職員さんに喰ってかかることもあります。僕に言わせるとそれなりの原因があるのですが「怒り」の感情を抑え込むことができないのです。しかしながら怒りの感情をコントロールすることは、おそらく誰にとっても難しいことのように思います。実際、僕の周りの健常者でも怒り出したらヒステリーの様になる人、ケンカ腰の言葉を発する人もたくさんいます。怒りを抑えこむことが最良だとも思えません。喜怒哀楽があって当然ですから。皆が怒りを抑えこんでいたらこの世の中争い事は起こらないでしょう。しかし、本人にとっては抑えこむことが度を超すと心の健康は損なわれるのではないのでしょうか。では、怒りの感情をコントロールするとはどういうことでしょうか。腹が立つことは誰にでもあります。その怒りを外に出すことも必ずしも絶対悪ではありません。抑圧することも決して最良ではないでしょう。最終的には、怒りの表現の仕方にかかってくるのではないのでしょうか。ヒステリックでもケンカ腰でもなく、何が原因で自分は腹が立っているかを丁寧に説明することが最適ではないかと思えます。そして相手に言い分があれば耳を傾け、お互い納得するまで話をする。そうすれば一層の信頼関係が構築できるように思うのです。

その人が大きな存在であるならば、肝に銘じておかなければと僕は自分に言い聞かせています。

『思い出』

<旅に出た黒猫>

ある日、同級生の太田君の家へ遊びに行きました。家の中に入ると大きな仏壇があって、ジャガイモのふかしたのをお供えしていました。すると太田君が「これ食べよう。おいしいんだよ」と言ってくれました。しかし私は食べませんでした。“ジャガイモのふかしたのなんか、ちょっと恥ずかしいな”という思いがあったからです(今でもこの気持ちは何となくわかります。ええかつこしてたんです)それをあとで後悔したものです。

しばらく遊んでいると、太田君のおばあちゃんが帰ってきました。お土産を持っていました。「さあ、これ食べなさい」と言って、中を見るとドーマンとどら焼きが入っていました。

僕はここぞとばかり両手を伸ばして、ひとつずつ取ろうとした時、おばあちゃんが「これ、どれかひとつだけだよ」と言われて恥ずかしい思いをしたことがありました。それに本当は、ドーマンが欲しかったのに気持ちが動揺してどら焼きを取ってしまったのも少しショックでした。太田君を見ると、おいしそうにドーマンを食べていました。



『女』

<アンダンテ>

どこにおいでですか？女よ
私はあなたを見ているよ
あなたはあすこの水の中を
はね回りながら
あたかもあなたの部屋の中に
潜んでいるように



＜スタッフの出席した会＞ <ほっと・かわしま>

- 8月29日 高松圏域自立支援協議会(精神部会) <遠藤>
- 9月1日 香川県自立支援協議会(グループホーム・ケアホーム勉強会) <山崎>
- 9月3日 香川県自立支援協議会(運営部会) <山崎>
- 9月10日 香川県自立支援協議会(部会連携会議) <遠藤>
- 9月12日 高松圏域自立支援協議会(運営会議・相談支援部会) <山崎>
- 9月16日 相談支援専門員協会役員会 <山崎>
- 香川県精神事業所部会 <遠藤>
- 9月18日 高松圏域自立支援協議会(研修委員会) <遠藤>
- 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会) <山崎・遠藤>
- 9月22日 高松圏域自立支援協議会(就労部会) <東川>
- 9月25日 子育て支援セミナー <遠藤>
- 当事者のためのスキルアップセミナー <野方>

地域生活支援センター10月 カレンダー

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開館とします) 第2・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館			1 ラジオ体操 10:00～	2 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	3 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	4 カラオケ 卓球
5	6 ラジオ体操 10:00～	7 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (話し合い) 「ほっとスマイルをもっと 充実させるためには」	8 ラジオ体操 10:00～	9 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	10 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	11 休館
12	13(体育の日) 休館	14 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (散歩) ほっと周辺	15 ラジオ体操 10:00～	16 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	17 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	18 カラオケ 卓球
19	20 ラジオ体操 10:00～	21 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (調理) 炊き込みご飯+α	22 ・ラジオ体操 10:00～	23 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	24 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	25 休館
26	27 ラジオ体操 10:00～	28 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 香川県精神保健福祉 大会に参加 PM～	29 ・ラジオ体操 10:00～	30 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ ・スキルアップセミナー PM～ <small>(高松市保健センターにて)</small>	31 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	

★ 印のあるものは予約制です。参加を希望する方は、前日までに連絡してください。

車を使って外出をする場合は、参加費100円が必要になります。

※ 土曜日のカラオケは複数の希望者がいた場合に実施します。

プログラムは変更になる可能性もありますので、事前に確認をお願いします。

【編集後記】

10月13日はサツマイモの日らしいです。最近香川のスーパーでも出回るようになった鹿児島のアナナスを食べたことがありますか？見た目はサツマイモと変わらないのですが、調理するとめっちゃ黄色！そして柔らかくて甘くて美味しいんです！たまりません。ぜひお試しください^^