

ほっと機関紙

発行所 社会福祉法人 翠睦福社会
 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
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 HP: <http://suibokufukushikai.jimdo.com/>



お知らせ



診断書作成料を助成する事業が始まりました！

高松市内に住所がある方について、平成26年10月から、障害者手帳等の更新時に、医師の診断書を必要とする方に対し、診断書作成料を助成する事業が始まりました。

【対象者】

1. 身体障害者手帳の再認定申請
2. 精神障害者保健福祉手帳の更新申請
3. 自立支援医療受給者証(精神通院医療)の再認定申請

高松市内に住所があり、これらを平成26年10月以降に迎える方で、当該申請のため、医療機関から診断書の交付を受けた方。ただし、生活保護を受けている方は除く。

【助成額】

診断書作成料(実費)を助成。ただし、1, 2の障害者手帳の申請については5000円、3の申請については3000円を上限とする。

【申請方法】

領収書、印鑑(認印可)、振込先口座がわかる通帳等を持参し、手帳等の再認定申請と一緒に手続き。

【申請受付先】

高松市役所障がい福祉課 及び 各支所(山田支所は除く)



香川県シェイクアウトー県民いっせい地震防災行動訓練一

日時:平成26年11月5日(水)「津波防災の日」14:30~

南海トラフ地震に備えて県内いっせいに訓練を行います。ほっと・かわしまも同時刻に「安全行動1-2-3」を行う予定です。

「安全行動1-2-3」とは？

『DROP!(姿勢を低く) COVER!(体・頭を守って) HOLD ON!(揺れが収まるまで動かない)』という安全行動のことで、地震が発生した時にすぐにこの行動ができ、自分の身が守れるよう身に付けておきましょう。



主催：香川県精神保健福祉センター

第19回みんなの精神保健福祉を語ろう会

テーマ「だけど1人じゃないよ、仲間だよ！」

日時：平成26年12月5日(金)13:00～16:00

場所：サンメッセ香川 2階 中会議室

定員：80名

内容：講演・体験発表・意見交換会

講師：大阪府「豊中精神障害者当事者会 HOTTO」メンバー

「豊中精神障害者当事者会 HOTTO」とは…

大阪府豊中市に在住し、精神科に入通院の経験のある方を中心に、会員同士が体験談などの情報を伝えあったり、それによって交流を深め合いながら、ひとりぼっちをなくし、地域で安心して暮らしていけるようになることを目的にしている当事者会です。

参加費
無料！

申込＆問合せ先：087-804-5566（担当：木村・細谷）

申込締切：11/28

□■ 活 動 報 告 ■□

『調理実習に参加して』

○炊き込みご飯と茶碗蒸しとポテトサラダを調理し、食べてみて全部とてもおいしかったです。ほとんどの皆さんと一緒に調理ができてよかったです。次の機会にまた、料理を作れたらいいなと思います。(三角山)

●ランチがとてもおいしかったです。デザートも！！(M・K)

○僕はこのランチを作ったり、食べたりの喜びを感じた。(K・M)

●10月21日のグループ活動は料理で、炊き込みご飯と茶碗蒸し、野菜サラダでした。炊き込みご飯の味にはとてもうさ僕ですが、今回はあまりおいしくてまいりました。(ちっちゃいおっさん)

○何も考えずに無心で食べました。(ずーちゃん)

●エネルギーの補給が出来て、おなかがおきました。(阿一野ルド)

○今日の炊き込みご飯はとても良かったです。皆で分担して、協力して一生懸命頑張って楽しい料理教室になりました。皆で作った料理はとても美味しかったです。次回も料理教室があったら参加したいです。(I・K)

●今日、料理教室で炊き込みご飯、ポテトサラダ、茶碗蒸しを皆と一緒に作ったり、材料を切りしていい経験になりました。次回も料理教室があったらいいなあと思いました。(K・K)



9月30日(火)にびっくりドンキーにランチへ行ってきました。300gのハンバーグはとても大きかったです。頼んだメンバーさんはペロリと食べてしまいました。初めて行ったメンバーさんも大満足だったようです。

投稿

『自助の会を作る』

<M>

私は、ほんとに自助の会を作りたいと思います。月1~2回のペースでしていきたいと思います。みんなの意見や経験など、例として僕は今、ここでつまづいているのだけれど、どうすればいい?とか、私はこういう風に壁を乗り越えたよなど、少しずつでも解決できるようにしていこうと思います。

市役所の障害福祉課では、あまり自助の会がないと言っていました。自助の会を作ってもすぐなくなるようなところではいかんと思います。きちんとした土台を作り、かためていながら、毎月違うことをしていこうと思っております。

『思い出』

<旅に出た黒猫>

私は小学一年生の時から勉強は好きにはなれませんでした。だから成績表も5点制の2がほとんどで、体育が3と音楽が何か3だったんです。母親にはずいぶんとしかられました。「勉強しなさい。勉強しなさい」と何度も何度も言われましたが、やっぱり出来ません。やる気がないということの前に、わからないのです。先生の言っていることが頭の中に入っていない、理解できないのだからどうしようもありません。他の2人の兄と弟は勉強は出来ていましたが、私だけは出来ないのです。だから辛い思いもしたけれども、小学生ということで、まだ子供だから友達もみな相手にしてくれたし、遊んでくれたから、勉強が出来なくても特別に差し障りはなかったんです。

いじめなんかもほとんどなくて、だから楽しかったんです。母は「先生の顔をじーっと見つめなさい」と言ったので、私は穴の開くほど見つめてみましたが、理解できるはずがないのでした。

『誰にだって・・・』

<和> 『自己を歌う』

<アンダンテ>

誰にだってあるよ
人には言えないことが、苦しみが
誰にだってあるよ
人には言えない悲しみが
ただ黙っているだけ
言えば愚痴になるから
色々あるんだな、人間だもの
色々あるんだよ
どうもがいてもダメな時がある
ただ手をあわせる以外には
方法がない時がある

私は今、自己を披露し、自己を歌う
こうして私の服は、またあなたの服であるだろう
何故といって
私の属するすべての原子は等しく
あなたにも属するのだから

『命ある限り』

<編集長>

朝晩ずいぶん冷え込むようになり、秋から冬へと季節がうつろい変わっています。森羅万象すべて永遠なるものはない、この世のはかなさを感じる今日この頃です。人の命もいつかは終わりを迎えます。それが身近な人であればある程、大きなショックを受けるものですが、この宿命から逃れることはできません。生命あるものいつかは死ぬということは頭では誰もが知っていますが、真に考えさせられるのはその時が来ないとなかなか実感できないのではないのでしょうか。しかしどんなに辛くともそれは誰もが経験することであり、逆に言うならば誰もが乗り越えられる試練だと思えます。苦しみ、悲しみを乗り越えることで、人は一層強く深みのある人間になれるのではないかと思います。

とかく若い頃は楽しいことが多く、年をとる程つらい事の方が多くなってきます。生きることそのものが修行の連続なのです。別に悟りを得ようと仏の道に入り、決められた修行をしなくても、生き続けることが最大の修行だと思えます。いのちある限りはあらゆる試練と向かい合い、悲しみ、苦しみを真っ向から受け止め、逃げることなく前に進んでいくそれしかないのです。

人生の後半期こそがその人を人として深みのある、真の人間性を磨くために用意された長い時間だと思っております。その試練に向かい合い生きていくことが大事なのだと僕は最近強く思っています。

神はその人に乗り越えられる試練しか与えないと言いますが、決してそうとは限りません。乗り越えられないこともやはりあります。しかし結果であって、結果よりもまずは試練に向かっていく姿勢が大事だと思えます。

では See you next month!

<スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 9月26日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<東川>
- 10月7日 専門コース別研修(スーパービジョン・管理技術)<山崎>
- 10月10日 高松圏域自立支援協議会(研修委員会・事務局会議・運営会議・相談支援部会)<山崎>
- 10月14日 高松障害保健福祉圏域自立支援協議会イベント企画委員会<東川>
- 10月15日 第3回圏域自立支援協議会就労移行支援事業所等連絡会<本多>
- 10月16日 高松圏域自立支援協議会(研修委員会)<山崎>
- 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>
- 10月17日 高松圏域自立支援協議会(当事者団体・家族会連絡会)<山崎>
- 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>

地域生活支援センター11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～	1 カラオケ 卓球
2	3(文化の日) 休館	4 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ダンス)	5 ラジオ体操 10:00	6 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	7 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	8 休館
9	10 ラジオ体操 10:00～	11 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ゲーム)	12 ラジオ体操 10:00～	13 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	14 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	15 カラオケ 卓球
16	17 ラジオ体操 10:00～	18 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (外出・外食) ★公測公園散策 チャイナハウスすけろく AM10:30出発	19 ・ラジオ体操 10:00～	20 ・ラジオ体操 10:00～ ほっと・かわしま 合同 ★昼食会	21 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	22 休館
23 (勤務感謝の日)	24(振替休日) 休館	25 ・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (創作活動) 自分史を書く	26 ・ラジオ体操 10:00～ ・スキルアップセミナー PM～ (高松市保健センターにて)	27 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	28 ・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり (ヨガ) 11:00～	29 カラオケ 卓球
30						

★ 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】

我が家の猫が無事に1歳を迎えました。去年は暖房の近くにゲージを設置していたのですが、今はゲージも大きくなり暖房のない所に設置しているため、寒さに備えてふかふかの家型寝床を購入。初日から家に入って寝ていてかわいすぎです!(^o^)/私たちも冬準備始めなくては いけませんね。



