

# ほっとスマイル10月号

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  
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp  
 H P: http://suibokufukushikai.jimdo.com/

## 行事のお知らせ

ほっと・かわしま合同企画  
**障害福祉サービス事業所 かわしま 創立二十周年記念イベント**  
 ◇ **バーベキュー大会** ◇

バーベキューをしながらかわしまの歴史を語りましょう!

日時:平成 27 年 10 月 20 日(火)11:00 頃～

場所:ほっと敷地内

費用:500 円 申込締切:10/16(金)



主催:香川県・高松市・香川県精神保健福祉協会  
**第 44 回香川県精神保健福祉大会**  
 — いつも心に花束を 心に太陽を —

日時:平成 27 年 10 月 13 日(火)13:00～16:00

場所:アルファあなぶきホール 小ホール(高松市玉藻町 9-10)

内容:13:00～ 式典

13:30～ 公演 各病院、支援センター等の発表

14:20～ 基調講演 「笑いは百薬の長 快適な生活は笑いと健康から」  
講師 林家 花丸 氏 (落語家)



「ほっと」でもグループ活動として講演を聴きに行く予定です。

ただし、今回は現地集合・現地解散となります。

**集合時間:11:30 集合場所:ことடன்築港駅前**

築港駅近くのうどん屋さんで昼食後、歩いて会場へ向かいます。

参加される方はスタッフに前日までに申込みをお願いします。

主催:高松市保健センター  
**当事者のためのスキルアップセミナー**

日時:平成 27 年 10 月 22 日(木)13:30～15:30

場所:ほっと

内容:ほっと・かわしまの見学と交流

普段は、高松市保健センターで行われているこのセミナーですが、今回は「ほっと」で行います。ぜひ情報交換の場として利用者の皆様も参加してくださいね。お待ちしております。

# □■ 活動報告 ■□

## 『9月15日やよい軒に行ってきました』

■外食で定食屋やよい軒に行きました。外食へは職員さんのNさん、実習生のEさんと利用者さんのMさん、Yさんと僕の合計5名で行きました。僕は、ビーフステーキ定食(味噌汁・サラダ付き)と大盛りフライドポテトを食べました。とてもおいしかったです。また、外食の機会があったら行きたいなと思います。(三角山)

■久しぶりにいろんな人達と会い、食事をしました。いつもとはちがうので抵抗もありましたが、これもまたいい経験になったと思います。(おいしいな)

■ハンバーグ定食を食べて、腹八分目にしました。甘くもなく、糖尿病の私にとっては、まあまあの食事でした。(KM)



## 『調理実習』



9月1日(火)

炊き込みご飯と、唐揚げ、味噌汁、サラダを作りました。この日は実習生さんも一緒に、お料理が得意とのことでサラダやドレッシングの作り方も教えてもらいました。今回は参加人数も多く少しご飯の量が少なかったのが反省点ではありますが、ランチタイムがにぎわって楽しい時間を過ごすことができました。



9月11日(金)

炒飯とスープを作りました。炒飯の味付けは簡単で、塩コショウと中華スープの素を振り掛ければできあがり。また最後に醤油をたらすと香ばしく仕上がります。スタッフ1さんが、ゆで卵をおしゃれにカットしてくれて、華やかさがプラスされました。これなら手軽に家でも作れますね！

# ■ 投稿 ■□

## 『思い出』

### <旅に出た黒猫>

すもうの思い出を書いてみようと思います。すもうといえば、まず出てくるのは大鵬でしょうか。大鵬にはじまって大鵬でおわるというくらい大好きな力士でした。強くて、カッコよくて、まさに巨人、大鵬、たまご焼きの時代でした。私達兄弟も負けずにすもうを取ったものです。やっぱり一番強いのは兄で二番目が弟の私、三番目が末っ子の弟でした。すもうがTVではじまると、TVの前へ全員集合するのですが、すもうは取り組むまでに塩を何回もまいてなかなか時間がかかるので、あきてしまいました。私の父もすもうが好きで、お酒を飲みながらのすもう観戦です。でもそうこうしているうちにいよいよ大鵬が登場すると、兄弟たちは声をそろえて「大鵬ガンバレ！！大鵬ガンバレ！！」と応援したものです。めんこの中にも大鵬のめんこがあって、大切に大切にしていました。祖母と一緒に近くの駄菓子屋さんへ行って買ってもらっためんこです。裸電球がひとつ明かりを灯していました。夕方遅くに連れていってもらったからです。懐かしい思い出です。

## 『つくつくぼうし』

### <アンダンテ>

夕暮れて ほうしぜミ

ほうしつくつく ほうしつくつく ほうしつくつく

すっとこちーよ すっとこちーよ すっとこちーよ じー

こればっかり 反復している

不思議に悲しい



## 『カオスに生きる』

＜編集長＞

先月の台風による関東、東北の大水害は、改めて自然災害がもはや日常茶飯事化してきたことを印象付けた。原因が地球温暖化によるものだという専門家もいれば、地球自体が活動期に入っただけという専門家もいるが、我々にできる最も有効な手立ては防災意識の向上と、命を守るための自主的な行動である。これについては頻発する自然災害を教訓に日本中で積極的に取り組みが行われているので、これ以上は述べないこととする。

僕がこれから述べることは日常茶飯事化する自然災害と付き合う上での心理的負担を軽減する1つの意識の持ち方である。結論から言うなら、「所有することからの解放」ということである。我々は色々な物を所有したいと欲し、所有し、満足感を得ているが、所有する物が多い程それらを失った時の喪失感も甚大である。災害等で多くの物を失った人が絶望感に陥ることもある。しかし、やたら贅沢なものを持っていなければ、あるいは物に対する執着心から適度に解放されていれば、失った時の喪失感はさほど感じないのではないのだろうか。もちろん、人間誰も良い物を所有したいと思うが、本当に自分の人生にとってかけがえのない物、それがなければ生きてはいけないほどの物は実はあまりないのではないだろうか。車、家、宝石等、執着すればする程、これからの何が起こるかわからない時代においては自分自身の首を絞めることになると思うのだ。今流行りの「断捨離」に通じるかもしれないが、物を所有しない人の方が、これからのカオスの時代をしぶとく生き残っていけるように思われる。では See you !



## マイナンバー制度について

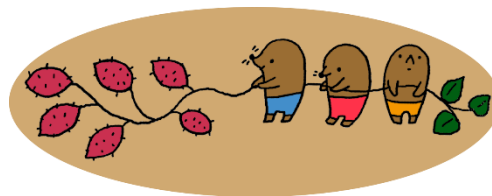
○マイナンバーとは？

平成27年10月から国内の全住民に通知される一人一人異なる12桁の番号のこと。平成28年1月以降、社会保障関係の手続き、税務関係の手続き、災害対策に関する手続きが必要となる、大切な番号です。また、名前や住所が変更しても番号は変わりません。

この10月から住民票の住所に、マイナンバーの通知カードが送付されます。このカードと一緒に入っている書類に記入して申請しておけば、平成28年1月以降、市町村窓口で個人カードを受け取ることができます。

また、役所や社会保障、税金の担当者以外にも、勤務先や口座を開設している証券会社、生命保険を契約している会社などから、社会保障や税のためにマイナンバーを聞かれることがあります。しかし、知らない会社から電話でマイナンバーを聞かれることはないので、注意してください。

マイナンバーは一生使うものなので、大切にしましょう。



内閣官房ホームページより抜粋

## ＜スタッフの出席した会＞ <ほっと・かわしま>

- 8月27日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会ネットワーク検討委員会)<山崎>
- 9月7日 サービス管理責任者現任研修<東川>
- 9月9日 香川県自立支援協議会(運営部会)<山崎>
- 香川県自立支援協議会(部会連携会議)<山崎・遠藤>
- 9月10日 ミラクルQ活用研修<山崎・遠藤>
- 9月11日 高松圏域自立支援協議会(運営会議・相談支援部会・虐待防止研修)<山崎>
- 9月16日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<山崎・東川>
- 9月17日 香川県自立支援協議会(精神部会)<山崎>
- 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>
- 9月18日 高松圏域自立支援協議会(精神部会)<遠藤>
- 9月24日 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
<b>&lt;利用できる時間&gt;</b> 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	2	3
				・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～	カラオケ 卓球
4	5	6	7	8	9	10
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (卓球) 11:00～	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (調理) お好み焼き ★前日までに予約	休館
11	12(体育の日) 休館	13	14	15	16	17
		・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (外出) 精神保健福祉大会 アルファあなぶきホール ★前日までに予約	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・グループ活動 (創作活動) 貼り絵	カラオケ 卓球
18	19	20	21	22	23	24
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・かわしま・ほっと合同 バーベキュー 11:00～ ★16日までに予約	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ ・PMスキルアップ セミナー ほっとにて	・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～	休館
25	26	27	28	29	30	31
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ゲーム) 11:00～	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ (調理) 11:20～ かぼちゃプリン	カラオケ 卓球

★ 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。また外出プログラムについて、3人以上の参加で決行とします。もし人数が集まらなければ、別プログラムに変更とさせていただきます。  
 ※ 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】

うちの猫様が 2 歳になりました！が、遊んでいたと思っても 10 分位したら伸びています。ということでほぼ寝ています。まだ 2 歳なのにおばあさんのような生活。これでいいのでしょうか…私も猫のような生活がしてみたい。