

# ほっとスマイル11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/



## お知らせ



### 地域活動支援センタークリマの皆さんとの交流会をします！

日時:平成 27 年 11 月 17 日(火)14:00~15:00

場所:ほっと交流室

内容:ほっとの紹介と交流会(自己紹介やゲーム等)



主催:香川県精神保健福祉センター

### 第20回 みんなの精神保健福祉を語ろう会 ~ 社会で暮らす! ~

— これからの地域精神保健福祉についてともに語り、考え、今できることから始めよう —

日時:平成 27 年 12 月 7 日(月)13:30~15:30 (受付 13:00~)

場所:香川県青年センター(高松市国分寺町国分 1009 番地 最寄り駅:JR 国分駅から徒歩 3 分)

内容:講演『統合失調症の発病から寛解まで』

講師および助言者 NPO法人ぴあ 地域活動支援センタームゲン

佐野 卓志氏・佐野 波津子氏

無料!

定員:80名

申込締切:11/30(月)

申込先:香川県精神保健福祉センター(☎ 087-804-5566 FAX:087-835-5474)

メール:seishinhoken@pref.kagawa.lg.jp (件名を「語ろう会参加申込」としてください)



「ほっと」スタッフも参加予定です。今回は、基本的に個人参加としますが、参加したいけどどうしても交通機関の問題で行けないという方は、「ほっと」のスタッフまでご相談ください。

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参加者募集

日時:平成 27 年 11 月 26 日(木)13:30~15:30

場所:高松市保健センター5階研修室

内容:講話と実技「メタボ・糖尿病予防の運動」

持ち物:運動しやすい服装、運動靴、飲み物

参加される方は、「ほっと」または保健センター精神保健係(☎839-3801)

へ申し込みをお願いします。



# □■ 活動報告 ■□

## 『かわしまの創立 20 周年記念イベント バーベキュー』

平成 27 年 8 月 7 日、「かわしま」を創立してから 20 周年を迎えました。本当はその日に記念イベントができれば良かったのですが、諸事情で、10 月 20 日(火)ほっと・かわしま合同イベントとして、創立 20 周年記念のバーベキューを開催しました。今回は、翠睦福祉会の役員さん数名にも参加していただくことができ、総勢 48 名の参加となり、とても賑やかになりました。お肉を囲んで皆さんとの親睦も深まり、これからまた「かわしま」、「ほっと」の歴史を歩んでいけるのではないかと思います。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願い致します。



## 『第 44 回香川県精神保健福祉大会に参加して』

平成 27 年 10 月 13 日(火)、利用者さん 3 名、スタッフ 1 名で参加しました。今回は各自で公共交通機関などを利用しての参加でしたが、皆さん時間よりだいぶ早く到着していました。まずはうどんで腹ごしらえをしてから会場へ。早く着き過ぎましたが話をしているとあっという間に開会でした。では、みなさんの感想です。



◆精神保健福祉大会での花丸師匠の落語、講演は興味深く大変面白かったです。(K. I)

◆表彰式から始まり、挨拶など何度か幕が上がったり、下りたりして進んでいきました。

落語家の林家花丸さんの話は面白かったです。「花丸という名は覚えやすいですね」と客に言われ、その後「亀丸さん」と呼ばれ「覚えていないのですね」ということになった所もよかったです。落語を生で聞けたのも珍しく、とても楽しい集まりでした。(それなりにがんばろう)

◆病院のデイケアのグループのコーラスやピアノの演奏が素晴らしかった。みんな病気をもちながら頑張っているのだなと思い嬉しくなった。(K)

## 『調理実習』

平成 27 年 10 月 9 日(金) お好み焼きを作りました。具材は、キャベツと豚ばら肉でした。みんな大きなお好み焼きをひっくり返すのに一番緊張していた様子。生地が割れたり、具が飛んでいったりしながらも、なんとか完成！形の悪さもソースをかけてしまえば美味しいお好み焼きになりました(笑)



## 『当事者のためのスキルアップセミナー@ほっと』

平成 27 年 10 月 22 日(木)、いつも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、施設見学ということで「ほっと」で行いました。「ほっと」、「かわしま」の説明を利用者さんと一緒に行い、その後「かわしま」の作業を見学していただきました。参加された方は、初めて作業風景を見たようで、興味深く質問等も飛び交いました。その後は、交流会を行い、かるた取りや猿も木から落ちるゲームで盛り上がりました。外部の方との交流は、お互いに刺激になるし、誰かが来るとなると、掃除や準備等の中で自分の役割等もできてきて、いい効果がありました。みなさんありがとうございました。来月は、地域活動支援センタークリマの方々が来所される予定です。ぜひご参加ください。



↑本多所長が、かわしまの施設外作業について説明しています！

# □■ 投 稿 ■□

## 『思い出』

## <旅に出た黒猫>

ある日、父が樽酒を持って帰ってきました。どうやら貰い物のようでした。父はとても嬉しそうに、早速その樽の栓を抜いて、盃に注ぐと中から金色の粉のようなものが出てきました。「金粉だ」と父は言いました。私もお酒の中にそのようなものが入っているのを見たのは初めてでした。父は本当に嬉しそうにその盃をグイッと飲みました。とても美味しそうに飲んでいました。

時は経って私も大人になり、父と同じように大の酒好きになった時も、この時のことを思い出します。そして父は本当にお酒が好きだったのだなあ、しみじみとお酒を飲んでいました。

私は、18才の頃からお酒を飲み始めてそれから30年飲み続けました。しかし、48才のときにお酒をキツパリと止めました。身体には決して良くないという飲み方をしていたし、それがわかっているにもかかわらず止められなかったお酒がどうして止められたのかというと、母が病気になったのがきっかけでした。母はその後1年ほど経って亡くなりましたが、母のために親不幸だった私が何か出来ることはないか、と考えた末にそれでは大好きなお酒を思い切って止めてみようと考えたのです。それから以後、一滴も飲んでない日々が続いています。



## 『Quality of death 充実した死を見つめて』

## <編集長>

朝晩すっかり肌寒い季節となり体調を崩しやすい日々が続いています。今年はインフルエンザの感染者が全国で既に1千人以上となり、医療関係者もあまりにも早いウイルスの拡がりに驚いているようです。加えて専門家の調査によれば、今までと違った遺伝子型を持つ新たなノロウイルスが確認されたようで、今年の冬にはそれが大流行をもたらすのではと危惧しています。

人類の歴史はウイルス、細菌の歴史と言う専門家もいますが、今年のノーベル生理学・医学賞を日本人が受賞したことは、この分野における日本の専門性の高さを改めて感じさせる出来事でした。しかし、医療の飛躍的な進歩と同時に、老後の生活に不安を抱えている人々があまりにも多い今の社会の負の側面がクローズアップされているようにも思います。「老後崩壊」、「下流老人」といったキーワードが一般的に認知されてきている有様です。本質的なことを言えば、今の年金制度は人間がこんなにも長生きすることは前提にされていなかったのです。

現在及び将来のこういった課題を熟考する時、どうしても避けられないのが「死ぬ権利」ではないでしょうか。オランダでは何かのきっかけで体に障害を負った人が人生に絶望した際、自ら死を選べる権利が法的に認められているそうです。医療関係者はひたすらに患者を生かすことに主眼を置いていますが、現実に生きていくにはお金が付いて回ります。

お金がない人間にとっては生かされ続けることが必ずしも幸せとは言えずに、むしろ生き地獄となってしまうこともあります。

生かせることが善で、死なせることは悪、医療の価値観だけで人生を決め付けてしまうのは、本人の人生の充実度を損なってしまうことも多々あります。死をタブー視することなく、自然界の真理と謙虚に受け入れ、病気だけをみるのではなく、本人の人生をみる医療及びそのための法整備こそが必要な時代になってきたと思われれます。



## <スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 10月9日 高松圏域自立支援協議会(運営部会・就労支援部会)<山崎>  
高松圏域自立支援協議会(就労移行支援事業所等連絡会)<東川>
- 10月13日 第44回香川県精神保健福祉大会<野方>
- 10月15日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>
- 10月16日 高松圏域自立支援協議会(精神部会)<遠藤>
- 10月19日 香川県自立支援協議会<山崎>
- 10月22日 当事者のためのスキルアップセミナー<野方>
- 10月23日 平成27年度指定相談支援事業者集団指導<山崎・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
1	2	3(文化の日) 休館	4	5	6	7
	ラジオ体操 10:00~		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~ ・グループ活動 (卓球) 13:00~	カラオケ 卓球
8	9	10	11	12	13	14
	ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (外出) うどん+大山牧場 11:00 出発 予算 1000 円程度 ★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~ ・グループ活動 (調理) 11:00~ クリームシチュー ★前日までに予約	休館
15	16	17	18	19	20	21
	ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (交流) 地域活動支援センター クリマさんと交流会 14:00~15:00	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~ ・グループ活動 (創作活動) 貼り絵	カラオケ 卓球
22	23(勤労感謝の日) 休館	24	25	26	27	28
		・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (散歩) 公洲公園を散策 ・企画会議	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 高松市保健センターにて	・ラジオ体操 10:00~ ・体カづくり(ヨガ) 11:00~ ・グループ活動 (散歩) 13:00~	休館
29	30	<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				
	ラジオ体操 10:00~					

★ 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。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】人には感情があるので、どうしても処理しきれない時もあります。よく利用者さんからもそんな時どうするのか聞かれますが…私の場合はいつも何かに打ち込みます。ぬり絵、料理、ゲーム…など、とにかく何かめにちゃくちゃ集中してそこに怒りやストレス等ぶつけます。やりきったときは割とすっきりとしています。なので何か形になるものがお勧めです。このほっとスマイルを無心でひたすら三つ折にするとこの結構ストレス解消になったりしています。というわけで、11月号もすっきりとした気持ちでお届けさせていただいています。(モン)

