

# ほっとスマイル月号

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◆

### 主催:障害福祉サービス事業所かわしま **障害者雇用について知ろう!**

日時:平成 28 年 3 月 15 日(火)13:00~14:00

場所:障害福祉サービス事業所かわしま

内容:「障害者就業・生活支援センターとは、障害者雇用の現状について」

講師 障害者就業・生活支援センターオリーブ センター長 西本 清巳 氏



就労に興味のあるご本人はもちろん、ご家族他の参加も OK です!  
 お問い合わせ、申込みは「かわしま」または「ほっと」まで。

### 『ほっと・かわしま家族会報告』

H28.2.6(土)、13 名のご家族にお集まりいただき、家族会を行いました。今回は、「リーガルサポートかがわ」より太田雅之先生をお招きし、「成年後見制度」についてお話いただきました。あまりピンとはこないかもしれませんが、精神疾患をお持ちの方の中には、判断能力に自信の無い方や金銭管理が苦手な方が少なくないため、重要な制度となります。太田先生には、現在後見人として関わっている方に対してどのような活動をされているのか、またこの制度を利用するにはどのような手続きや費用がかかるのかなど、具体的なお話を聞かせていただき、とてもわかりやすかったと思います。ご家族からも、後見人への報酬や皆さんのような経緯で制度を利用するようになるのかなど、色々な質問が出ていました。今後、ご家族に必要な時にふと思いでいただければ幸いです。次回の家族会は夏を予定しています。この度は、寒い中お集まりいただきありがとうございました。



### 成年後見制度とは?

判断能力が不十分な人(認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等)を保護するための制度。家庭裁判所へ申立てをすることによって、本人の判断能力の程度に応じて、**後見人**・**保佐人**・**補助人**が選任され、**後見人**・**保佐人**・**補助人**が、本人の財産管理や身上看護に関する事務を行うことで、判断能力が不十分な人を支援していく仕組み。(太田先生の資料より抜粋)

# □■ 活動報告 ■□

## 『節分』

2/2(火)、恵方巻きを食べました。皆一緒に南南東を向いてガブリ！しかし恵方巻きが大きすぎて「全部食べきるまで喋ってはいけない」というルールは誰も達成することが出来ませんでした。その後は、自分の中の追い出したい悪い所を鬼の顔に書いてもらい、そこに皆で豆をぶつけました。中には追い出したい思いが強すぎて、豆が砕けるほど力をこめていたメンバーもいて、それで皆さんの鬼が退治されていけばいいなあ、と思うところです。(砕けた豆のお掃除はご自身でしていただきました笑)



## 『グループ活動で“しゃぶ亭まる”へ行って来ました』

○本日は、グループ活動で外食に、“しゃぶ亭まる”へ行って来ました。行きは、雪まじりの悪天候でしたが、帰りは快晴で心も温かったです。開店時には、行列が出来る位すごい人気でした。行ったのは、メンバー4名と職員2名の6名で行ってまいりました。皆それぞれにごはんが付いていて、定食風の料理でしたが、席の前に掘り込み式の鍋が付いていて、ちょっとよその店とは違ってました。



メニューは牛しゃぶ、豚しゃぶ、ミックスがあり、量もけっこうありました。たれもごまだれ、味噌だれ、ポン酢の3種類が分けて置かれてあったので、受け皿2枚に好きなのをついて、アツアツの鍋を頂きました。冬にはこんなものいいですね。

又、これからもグループ活動に参加したいです。ネバーギブアップ！！

<伸八>

○接客業の人間関係や料理を楽しみました。

<ニコ>

## 花粉症の季節がやってきました(>\_<)

辛い思いをされている方も多いと思いますが、スギ花粉の時期がやってきました。皆さん予防対策はしっかりされているかとは思いますが、今回は花粉症が起こるメカニズムについて調べてみました。

1. 花粉が目や鼻から入ってくる→2. リンパ球が花粉を侵入者と認識する→3. リンパ球がIgE抗体を作る→4. IgE抗体が肥満細胞にくっつく→5. 再び花粉が入ってくる→6. 肥満細胞にくっついた抗体から化学物質(ヒスタミン)が分泌され、肥満細胞が花粉を外に出そうとする働きが起こる→7. 鼻水、くしゃみ等の症状が起きる

という流れだそうです。ということは、やはりできるだけ花粉の侵入を防ぐことによって、症状は緩和されるということになります。

花粉を体内に侵入させないためには。

1. マスクやゴーグル、帽子、上着を着用する。上着はツルツルの素材のものが好ましい。
2. 帰宅時には衣服等についた花粉を落とし、手洗いうがい、洗顔などで花粉を落とす。
3. 加湿器や空気清浄機をうまく利用する。

色々工夫して、できるだけ症状が出ないように気をつけて過ごしましょう。



# □■ 投 稿 ■□

## 『思い出』

## ＜旅に出た黒猫＞

春になると根雪が溶け出して、土が顔を出してきます。学校から早く帰ったある土曜日のこと、私は自分の家の裏庭を散歩してみようと思いました。気分が良かったのでしょうか。庭を歩いてみると、まだ雪溶け水がぐちゃぐちゃと土の上のにじみ出ていました。雪もまだところどころ残っていて、何ともいえない雰囲気でした。黒い土の中からは緑色の草がたくさん生えてきていました。でも草の名前はほとんど知りません。しかしすごく新鮮でみずみずしい気持ちをたっぷりと味わうことが出来て、ますます気分が良くなったのを子供の頃ながら覚えています。隣の家からテレビの音が聞こえてきて、友達のたかちゃんはいるのだろうか、と私はいつしか我にかえり、家へ戻っていました。昼ごはんを食べたら遊ぼうかと思ったからです。

## 『無題』

## ＜中山 眞己夫＞

夕暮れどき、あかね色に染まる夕陽に向かって空を見て、ふと足元を見ると、小さな石ころが落ちていた。その石ころは光を受けて、長い影を落としていた。僕はそれを見てコロッサール(巨大)な悲しみをおぼえた。

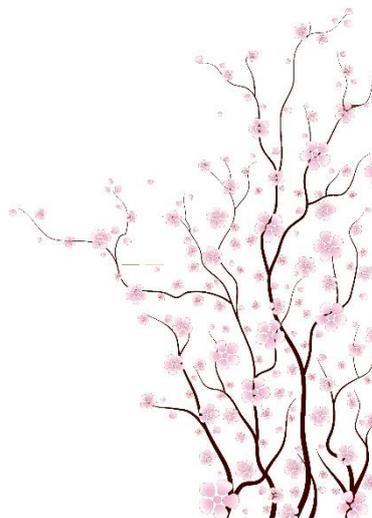


## 『盛者必衰の理』

## ＜編集長＞

このところ清原和博の覚せい剤使用のニュースが毎日報道されていて、球界の元スーパースターの転落人生が話題になっている。振り返ってみれば、往年の有名人が何かのきっかけで輝きを失っていくのは古今東西を問わずよくあることである。もちろん、一般庶民でさえ、それまで真面目に生きてきた人が犯罪を犯し、周囲を驚かせることもざらにある。つまり、人の一生は先の見えないものなのである。特に名声や、富、栄誉を手に入れた人ほど、多くの人々が群がり、人々の様々な思惑に振り回される危険性があるだろう。「驕る平家は久しからず」の言葉通り、社会的成功を手にした人こそ周囲の警告に耳を傾けるべきなのだが、実際には他人の意見に耳を傾けることはなくなってしまっているのが現実である。同時に、成功者に対して苦言を述べる人物も居なくなってしまうものである。「良薬は口に苦し」と心得ているものならば苦言を呈してくれる人物を重宝するのだが、たいていの場合、苦い薬はいらない、遠ざけてしまう。

本来、人間は自分に甘く他人に厳しいものかもしれない。「盛者必衰の理」を頭の片隅にとどめ置きながら、己の成功を支えてくれた人々に感謝している人物は、上り詰めた山頂から上手に山を降りていくことが出来るように思う。人生は山頂に向かって上り続ける前半と、山頂から降りる後半に分かれている。そして山道の至る所に小さな危険の素になる石ころが落ちている。あまり前の方ばかり見ても仕方が無い。とにかく目の前の道をしっかり注意深く見つめながら歩いていくのが一番肝要なのではないだろうか。



## ○●○●○●○●○●○ 「ほっと」の再利用について ○●○●○●○●○●○

「ほっと」を登録日または登録更新日から2年以上利用がなく、再利用をする場合には改めて登録の手続きをさせていただいております。申請書、医師の意見書が必要なため、再利用をご検討の方は一度ご相談ください。また、機関紙ほっとスマイルも2年以上利用がない方への送付は停止させていただいております。機関紙の送付をご希望の方はお手数ですがご連絡をお願いします。



## <スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 1月 26日 第37回こころの健康展実行委員会<遠藤>
- 1月 28日 当事者のためのスキルアップセミナー<野方>
- 1月 29日 高松圏域自立支援協議会 成年後見人制度勉強会<山崎>  
障害を理由とする差別の解消に向けた地域フォーラム<野方>
- 2月 1日 平成27年度障害者就業・生活支援センター事業第1回関係機関連絡会議<東川>
- 2月 5日 高松圏域自立支援協議会 精神障がい者地域生活支援研修会<遠藤・野方>
- 2月 12日 精神障害者ピアサポート講座<遠藤>
- 2月 15日 香川障がい者雇用フォーラム2015<山崎・東川>
- 2月 17日 東讃圏域ネットワーク会議<遠藤>福祉サービス苦情解決事業研修会<本多所長>
- 2月 18日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>平成27年度アディクション関連問題研修会<野方>
- 2月 19日 刈払機安全衛生講習会<東原・東川>
- 2月 24日 香川県社会福祉法人経営者協議会高松保健福祉圏域内連絡会<本多所長>
- 2月 25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 3月 カレンダー

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (外食) スタミナ太郎 11:00 出発 ★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) 塗り絵	カラオケ 卓球
6	7	8	9	10	11	12
	・ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (カラオケ) 22日にする曲を考える。	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 (散歩) 13:00~	休館
13	14	15	16	17	18	19
	・ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 AM(体カづくり)ヨガ PM かわしまにて 障害者就労について の講和	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)	カラオケ 卓球
20	21(振替休日)	22	23	24	25	26
(春分の日)	休館	・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (芸術活動) 音楽活動 (合唱やギター、ピアノ など興味のあるものをや ってみましょう)	ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・カラオケ ・当事者のためのス キルアップセミナー PM~ 「リフレッシュ体操」 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 (外食)ゲスト 11:30 出発 ★前日までに予約	休館
27	28	29	30	31	<利用できる時間>	
	ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・グループ活動 (体カづくり)散歩	ラジオ体操 10:00~	・ラジオ体操 10:00~ ・カラオケ	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	

★ 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】最近、我が家に新しい猫がやってきました。もうすぐ1歳になろうとしています。なかなか落ち着きません。しかし、寝顔はとてかわいいです。年度末～年度初めで忙しくなりますが、猫に癒されながら頑張ろうと思います。(ちくわ)

