

ほっとスマイル4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 ◆

障害者差別解消法が4月1日からスタートします。 (正式名称:障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律)

この法律では「不当な差別的取り扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。そのことによって、障害のある人もない人も共に暮らせる社会を目指しています。

【不当な差別的取り扱いの禁止とは?】

国・都道府県・市町村などの役所や、会社やお店などの事業者が、障害のある人に対して、正当な理由なく、障害を理由として差別することを禁止すること。

【合理的配慮の提供とは?】

障害のある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。この法律では、国・都道府県・市町村などの役所や、会社やお店などの事業者に対して、障害のある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応すること(事業者に対しては、対応に努めること)。

【対象となる「障害者」は?】

障害者手帳を持っている人のことだけでなく、身体障害、知的障害、精神障害(発達障害も含む)、そのほか心身の機能の障害がある人で、障害や社会の中にあるバリアによって日常生活や社会生活が困難になっている人すべてが対象。(障害児も含む)

【困った時は…?】

不当な差別的取り扱いを受けた、合理的配慮を提供してもらえなかったなど、困ったことがあったら以下の窓口へお問合せください。
 (厚生労働省のパンフレットより抜粋)

＜障害者差別にかかわる相談窓口＞

香川県障害福祉相談所 電話:087-867-2696 FAX:087-867-3050
 高松市障がい福祉課 電話:087-839-2333 FAX:087-821-0086
 その他、各市町村の福祉課

詳細なパンフレットは各市町村の福祉課や、ほっとなどの支援センターにもありますのでお問合せください。



＊ほっとのお花見予定＊

【第1回目】

＊4月1日(金)11:30ほっと出発 昼食はほっともつとを注文し、公淵公園で食べる予定。
費用は、弁当代と参加費100円、前日までに要予約です。定員9名。

【第2回目】

＊4月5日(火)12:00～ 昼食は各自準備し、ほっと駐車場にて開催
こちらは予約も費用も要りません。自由にご参加ください。

どちらも雨天中止です。また、まだ気温が寒い可能性がありますので、上着をお持ちください。
その他詳細、申し込みはほっとへお願いします。



□■ 活動報告 ■□

『スタミナ太郎へ行きました』

■スタミナ太郎へバイキングを食べに行って来ました。僕は、寿司5貫とラーメン、サラダ、焼肉、ドリンクバー(アイスコーヒー)等を食べました。サラダはコーン、ポテト、レタス、キャベツ、ブロッコリーを食べ、焼肉は牛カルビ、豚ロース、鶏肉等を炭火で焼いて食べました。仕上げのデザートは、アイスコーヒーとヨーグルトで仕上げました。ここへは、あまり来れないので今日は思いっきり食べましたが、サラダも多めに食べてお腹にも良かったかなと思えて満足しました。
<伸八>

■昨日体重が61、9kgでした。身長は170cmです。太りすぎてもいけないと思い少し少なめに食べました。いろんな食材を食べられて良かったです。どうもありがとうございました。
<M>

■ガーリックライスがおいしかったです。 <三角山>

■久しぶりにみんなと一緒に外食を味わいました。気分最高でした。
<宮武>



『ガストへ行って来ました』

金曜日の外食は珍しいのですが、たまには、とガストへ行って来ました。参加した4人全員が、同じ499円(税抜)のランチを食べました。ライス大盛の人も居ましたがペロリ。たまには外食して、気分転換が必要ですね。ガストは初めての利用者さんもいらっやって、いい経験ができたようです。また、4月からは火曜日のグループ活動が金曜日に移動します。皆さんまた良かったら参加してみてくださいね。



□■ 投 稿 ■□

『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

小学校2年のときに初めて本を祖母に買ってもらいました。うきうきしながらバスに乗って、私とおばあちゃんは出掛けました。15分くらい乗ったところでバスを降りました。バス停の前に書店がありました。中へ入るとたくさん本が並んでいました。祖母が店員の人と何やら話をしていると、たくさんある本棚から探してくれて祖母はニコニコしながら「さあ、どれがいい？選んでちょうだい」と言いました。どうやら子供向けの物語全集のようです。私はどれがいいのかわからないので、その中から一冊何気なく選んだ本が「大江山の鬼」という本でした。



私は初めて買ってもらう本を手嬉しくてたまりませんでした。早速家に帰ってページをめくってみると、いつも読んでいるマンガ本とは違って文字がほとんどでした。でも、祖母が買ってくれた大切な本です。私はこの大江山の鬼を何とか読もうと頑張って読み始めました。が、結局途中であきてしまい、全部を読みきってしまうことは出来なかったのです。あとは記憶がもう残っていません。

『哲学』

＜中山 眞己夫＞

ケルケゴールを読んで自分で考えたが、全面的に否定する訳ではないが、否定するところもあるし、納得するところもある。という訳で面白いものだと思う。サルトルも自分の中では自分自身で消化している。

その他、ヘーゲル、カントにしるショーペンハウアー、ニーチェなども自分の中ではまとまりがついていて、完全に理解している。

ぜひお試しを！安眠対策特集

季節の変わり目って寝つきが悪かったり、寝が浅くて昼間も眠かたりしませんか？そこで安眠について効果的なものはないか、またはこれをやっては逆効果！というものを調べてみました。ぜひ試してみてください。

－ 寝る前にやってはいけないこと －

- 満腹食べる。 ○夜食に脂っこいものや刺激物を食べる。
- カフェインの入っている飲み物(コーヒー、紅茶、ココア等)を飲む。 ○飲酒。 ○タバコ。
- スマートフォン、パソコンをする、テレビを観る。 ○水分をたくさん摂る。

－ 寝る前にやると効果的なこと －

- リラックス音楽を聴く。 ○腹式呼吸をする。 ○就寝前にする行動を決めておく。
- 就寝の1時間前にお風呂から出るよう入浴する。 ○アロマテラピーで好きな香りを嗅ぐ。

この中で、腹式呼吸のやり方を取り上げてみたいと思います。

- ① 寝床についたら、まずは仰向けになって、手は体の横に軽く伸ばして置いておく。
- ② ゆっくりと息を吐き切る。もう体内の空気は空っぽだというくらい吐き切る。
- ③ おなかを膨らませることを意識しながら、ゆっくりと大きく息を吸う。
- ④ これを数回繰り返す。



最初は数回だけでしんどく思うかもしれませんが、毎日やっていると不思議と苦じゃなくなり、いつの間にか眠ってしまっているということもありますのでぜひお試しください。お腹を膨らませたり縮めたり、お腹を意識して行いましょう。

<スタッフの出席した会> <ほっと・かわしま>

- 3月 4日 精神保健従事者研修会<遠藤>
- 3月 5日 差別解消法研修会<遠藤>
- 3月 8日 H27 年度専門コース別研修(スーパービジョン・管理技術)<東川>
- 3月 9日 香川県自立支援協議会(運営会議)<山崎>(部会連携会議)<山崎・遠藤>
- 3月 10日 H27 年度障害者就業・生活支援センター事業 第2 回関係機関連絡会議<本多>
- 3月 11日 高松圏域自立支援協議会(運営部会・相談支援部会)<山崎>(虐待研修)<山崎・遠藤>
- 3月 17日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会)<遠藤>
- 3月 18日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤>
- 3月 22日 香川県自立支援協議会<山崎>
- 3月 24日 当事者のためのスキルアップセミナー<野方>
- 3月 25日 地域移行・地域定着支援推進事業運営協議会<本多>

地域生活支援センター 4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					1	2
					・ラジオ体操 10:00～ ・体カづくり(ヨガ) 11:00～ ・グループ活動 (花見)公測公園 ★前日までに予約	カラオケ 卓球
3	4	5	6	7	8	9
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (花見) ほっと駐車場でお弁当を食べましょう。 雨天中止	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 (話し合い) 新スタッフと交流	休館
10	11	12	13	14	15	16
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ダイエット部)PM カーヴィーダンス	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) 心の健康展用作品の作成	カラオケ 卓球
17	18	19	20	21	22	23
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ダイエット部)PM ラジオ体操第1、第2 ストレッチ	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) ダイエットご飯を作ろう! ★前日までに予約	休館 あんかけ豆腐 ハンバーグ、 味噌汁、サラダ ご飯(予定)
24	25	26	27	28	29(昭和の日)	30
	ラジオ体操 10:00～	・ラジオ体操 10:00～ ・グループ活動 (ダイエット部)PM ウォーキング	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 高松市保健センターにて	休館	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 人以上の参加で発行とします。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】新しい猫が1歳を迎えた途端、甘えを覚えてゴロゴロニャーニャーとブサかわいさを振り撒いております(笑)
 元々居た猫はそれを遠めにクールに過ごしています。こんな平和な毎日が続くといいなあ。さて私の編集後記も今回でしばしのお休みをいただきます。次回からはまた新しい編集委員でスタートする予定です。これからもほっとスマイルを宜しくお願いします。(ちくわ)