

# ほっとスマイル5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 ◆

ほっとプログラム

### 仏生山公園に行こう～☆

☆ほっと5月のプログラムにて仏生山公園に行きます☆

法然寺内にある「本格手打ちさぬきうどん竜雲」で昼食後、のんびりと過ごしてみませんか？

日時:平成28年5月27日(金) 11:00～  
 費用:昼食代は実費負担・参加費100円  
 内容:仏生山公園を散歩・法然寺内で昼食  
 定員:6名まで



ほっとプログラム

### 季節のお花をガーデニング☆☆

桜の季節が終わり、暖かい季節になりました☆

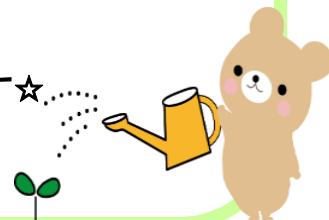
そこで、ほっとプログラムで5月のお花を皆で植え、育ててみようという事になりました☆

好きなお花を選び一緒にガーデニングをしてみませんか？

綺麗なお花を見て気分転換しましょう☆

日時:平成28年5月20日(金)

10:30からお花を買いに行き、プランターに植え替えを行います☆



主催：香川県精神保健福祉センター  
**みんなの精神保健福祉を語ろう会 実行委員大募集！！！！**

毎年、香川県精神保健福祉センターにて「みんなの精神保健福祉を語ろう会」が開催されています。昨年は「社会で暮らす」をテーマに意見交換が行われています。今年も企画・運営から参加したいといった方を募集しています。ぜひ、参加したいと思う方は参加してみてください☆申込用紙は職員まで声かけをお願いします。  
☆詳細は、ほっと掲示板にチラシを掲示していますので気になる方はご覧下さい。

主催：かがわ総合リハビリステーション福祉センター  
**居場所事業所のご案内**

平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月の第 2・第 4 土曜日で発達障害者対象に居場所事業が行われています。

\* 詳細は、ほっと掲示板に掲示していますので、興味がある方はご覧下さい。



## □■ 活 動 報 告 ■□

### 『エープリルフールの花見』

本日は、4月1日(金)と良い日ではありましたが、相変わらず雨が降っていて、ドライブ型の花見になり、車の中で桜を見ました。弁当は帰りに「ほっともっと」で買って、「ほっと」で食べました。〈伸八〉

P. M. ～は雨もやんで「そんなばかな」と思いましたが、少し残念でした。でもお弁当がおいしかったのと、「ほっと」のメンバーでカラオケが出来たので満足しました。また来年も花見に行きたいです。2016年(H28年)4月1日(金)の吉日に寄せて。〈M〉

お弁当がとても温かかったのでおいしかった。〈釜埜〉  
きれいに桜が咲いていて美しかったです。〈片岡〉  
雨だったけど、桜はきれいだったです。〈宏〉



### 『ダイエットご飯を作ろう』〈さちこ〉

皆であんかけ豆腐ハンバーグ、酢の物、サラダ、味噌汁を作りました。ヘルシーな材料で、薄味に仕上がりとでも美味しく頂きました。久しぶりに調理に参加し、大勢で食べる食事はいいものだなあと改めて感じました。



## 地震時に備えて

熊本県で4月14日に震度7の大地震がありました。いち早い復興を心より願っています。さて、皆さん今回多くのニュースで地震の現状や怖さを目の当たりにしたと思います。もう一度地震に備えて今から出来ることを考えてみましょう！実際に地震が起きてから慌てるのではなく、自分自身の命を守ることを第一に日ごろから地震が起きた時のために準備をしておくことが大切です！！！！

### ○地震に備えてできること

- \*家具を壁に固定する
- \*寝る場所には背の高い家具は置かない等、家具の配置を工夫しておく。
- \*家具が倒れた場合、出入り口をふさがないようにしておくが良い。
- \*手の届く場所に懐中電灯・ヘルメット・ホイッスル・避難用靴を置いておく

### ○地震に備えて事前に準備しておくの良いもの

- \*飲料水は3日分一人1日3ℓが目安。
- \*非常食も3日分（カップ麺、乾パン、チョコレート、ビスケット等）
- \*貴重品（現金・通帳・印鑑・携帯電話など）
- \*救急セット
- \*衣類・タオル・洗面用具
- \*携帯用ラジオ
- \*ろうそく・ライター・マッチ
- \*薬を飲んでいる方は薬 など



**☆かわしま・ほっとでも、災害時に備えて水や食料を準備しています！！**

### ○地震が起きたら

- \*自分の身を守るために机の下等に身を隠しましょう。
- \*地震がおさまった後、慌てずに冷静に判断。避難すべきと判断した場合は、速やかに外へ避難。ニュースやラジオで情報を見ましょう。地震後には、余震があるため二次災害に遭わないよう十分に注意する必要があります。

□■ 投 稿 ■□

### 『思い出』

＜旅に出た黒猫＞

今年は北海道に新幹線が開通したとのことで、嬉しい出来事だと思います。

最近のニュースを見ているとぶっそうで悲しい事件が多いなか、桜のニュースと共に新幹線も東北出身の私にしてみれば驚きと嬉しさのニュースでもありました。さて北海道といえば思い出すのがSLです。私も中学生の頃SLにはまって北海道まで連絡線に乗ってSLを写しに出かけて行ったものです。

また古くは祖母が北海道へ旅行に行ったことがあったとのこと、もちろんSL目的ではありません。まだ私の生まれていない頃、北海道へ行き、すずらん畑を見てきて、“それはそれはあたり一面すずらんが咲いてきれいだっ”と話していました。私の父も礼文島まで出かけて行って、趣味の錦石を採取してきていたのを思い出します。最後に私のイメージする北海道はSLはともかく、広い台地と自然、道路がどこまでもまっすぐに伸びていて、本州とは大分違った雰囲気を持っている所だなあという感じでしょうか。毛ガニが有名で食べ物もおいしくて、新幹線が通って嬉しい反面近代化が進み、あのような素朴な自然が後々少なくなってしまうのではないかとあとも思うのです。

### 『光』

＜中山 眞己夫＞

苦しみの中で見いだした光

それは何よりもまさって美しい感情を呼び覚ます。

しくしく泣いていた心がホッと明るむ。

# ＜スタッフの出席した会＞ <ほっと・かわしま>

- 4月 8日 高松圏域自立支援協議会(運営会議・相談支援事業所部会) <遠藤>  
高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト) <本多・遠藤>
- 4月12日 大川圏域地域自立支援協議会(第1回相談支援部会) <遠藤>
- 4月13日 高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト) <本多・遠藤>
- 4月15日 長期入院精神障害者地域移行総合的推進検証事業 第1回地域移行連携協議会 <遠藤>  
高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会) <遠藤>
- 4月19日 平成28年度「第37回こころの健康展」第2回実行委員会 <遠藤>
- 4月21日 高松圏域自立支援協議会(計画相談委員会) <野方>
- 4月25日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会) <東川・野方>
- 4月26日 高松圏域自立支援協議会(拠点プロジェクト) <本多・遠藤>



## 地域生活支援センター 5月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館	4 休館	5 休館	6 ・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・こころの健康展 作品作り 10:30～	7 カラオケ 卓球
8	9 ・ラジオ体操 10:00～	10 ・ラジオ体操 10:00～ (ダイエット部) ・カーヴィーダンス 13:00～	11 ・ラジオ体操 10:00～	12 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	13 ・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・ゲーム大会 10:30～	14 休館
15	16 ・ラジオ体操 10:00～	17 ・ラジオ体操 10:00～ (ダイエット部) ・ウォーキング 13:00～	18 ・ラジオ体操 10:00～	19 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	20 ・ラジオ体操 10:00～ ・ヨガ 11:00～ ・ガーデニング 10:30～ ・企画会議 13:00～	21 カラオケ 卓球
22	23 ・ラジオ体操 10:00～	24 ・ラジオ体操 10:00～ (ダイエット部) ・ダイエット講座 13:00～	25 ・ラジオ体操 10:00～	26 ・ラジオ体操 10:00～ ・カラオケ	27 ・ラジオ体操 10:00～ ・仏生山公園 11:00～ (法然寺でうどん)	28 休館
29	30 ・ラジオ体操 10:00～	31 ・ラジオ体操 10:00～ (ダイエット部) ・ストレッチ 13:00～	《利用できる時間》 月～金 9時～17時 第1第3第5土曜 13時～17時(祝日と重なった場合開所します) 第2第4第5土曜・日曜 祝日は休館			

★ 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】

はじめまして☆4月1日よりほっとで勤務しています河原奈緒子と申します。今月号より私がほっとスマイルの編集をさせていただきます。多くの方に見てもらえると幸いです。ほっとに勤務開始からはや1ヶ月が経とうとしています！毎日がドキドキで、早く慣れていけるように頑張ろうと思っています☆今後ともよろしく申し上げます☆