

# ほっとスマイル3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☆

#### レオマの森 ランチバイキング

日時:平成29年3月3日(金) 10:30出発

費用:1380円(前払い)、定員:6人

前日までに、ほっとまでご予約お願いします。

少し遠出をして、食べ放題にGOGO!



### ☆ほっとプログラム☆

#### お花見

花より団子……♡?

日時:平成29年3月31日(金) 11:00出発

場所:公渚森林公園

費用:お弁当代(ほっともつとで事前に(前払い)注文予定です)

定員:6人 前日までに、ほっとまでご予約お願いします。



## □■ 活動報告 ■□

### 『家族会を開催しました』

平成29年1月28日にほっと・かわしま合同家族会が行われました。計8名のご家族に出席いただき、今回は、グループトークの形式として積もった思いや将来の不安などを話していただきました。「今は落ち着いたが、急性期の症状があった時はとても大変だった」、「まだまだ病状が不安定で心配なことがたくさんある」、「将来のことを心配していたら自分が眠れなくなるので今しか考えない」、「最近、ちょっと前進した」、「子どもを置いて旅行に出て自分のことは自分でしてもらうようにしている」など、色々なお話をやり取りすることが出来ました。日々、ご家族の中だけでため込んでいることを、同じ病気のご家族を持つ仲間と話し合えることは「自分の家だけじゃない」という不安を少しでも取り除ける機会になり、また、ご家族同士で励ましあいながら日々過ごしていくことが出来ていると思います。またよろしければ、皆さんご参加いただければ幸いです。次回の家族会は7月頃を予定しています。もし取り上げて欲しいテーマなどがありましたら、お気軽に伝えていただければと思います。この度は、お寒い中ご参加いただきましてありがとうございました。

## 『豆まき and 恵方巻を食べました』



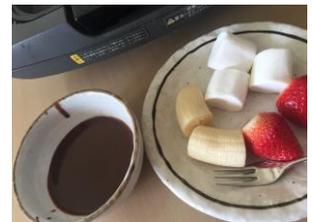
鬼は外～！  
福は内～！



今年は北北西に向かって、みんなで恵方巻を食べました。静かに食べようと頑張りましたが、耐えきれず…結局みんなでワイワイ話しながら頂きました！

- ・恵方巻は食べなかったです。豆まきは身体を思いっきりつかって鬼の絵にぶつけて、スカッとしました。季節感を感じれたし、皆で行事を楽しめたのも良かったです。(ペコちゃん)
- ・お吸いものおいしかったです。(デコピン)
- ・恵方巻がおいしかったです。また来年が楽しみです。(ノリミ)
- ・ぼくは恵方巻について、占いはしたくはなかった。縁起のいい物と悪い物は自分の感覚である。豆まきについては袋入りの豆まきを黒板の前で常日頃思っている、おもしろくないことがあったのでバーンとぶつけたことで常日頃の欲求不満をぶつけることが出来た。(K.M)
- ・今年は北北西に向かって、巻き寿司を丸かじりする恵方巻に参加しました。職員さんのはからいで一切れ多目に巻き寿司を食べたので、お腹がいっぱいになりました。値段も450円で食べられて、お財布も喜びました。お汁もおいしかったです。(先発 伸八)

## 『チョコフォンデュを作りました』



チョコフォンデュを作って、バレンタイン気分を味わいました。板チョコと少量の牛乳を入れて溶かすだけで、簡単に作れて、とても甘くておいしかったですよ。次回は、パンを用意してみるのもありだな、という話になりました♡

- ・チョコフォンデュは、はじめてだったので、とても楽しみにしていた。どういうものか、あまり想像がつかなかったので、実際にやってみるだけでフレッシュな体験でした。それにとてもおいしかったです。(にこちゃん)
- ・マシュマロがやわらかくて、チョコレートにすごくあっていて、おいしかったです。(ノリミ)
- ・ぼくはチョコフォンデュには、独特の果物よりも、もっとも甘みを感じた。(K.M)
- ・チョコレートを溶かしてマシュマロをフォークでつきさして食べました。バレンタインとしては、最高のおやつになりました。(リリーフ伸八)





# 投稿



## 『思い出』



## <旅に出た黒猫>

勉強は大嫌いで、成績は5段階のうち、2と3が少しだけという私でしたが、落第することもなく(小学校なので)無事卒業ということになりました。私の通っている学校は、附属学校なので、進学校ということになっているらしく、中学生になれば、他の小学校の勉強の出来る子供たちが、新たに加わることになるのでした。私は幼稚園から入っていたので、中学校までは、どんなに成績が悪くても附属中学校へ進学出来ることになっていましたから、新たに受験はするけれども、全然勉強はしませんでした。そんなことよりも、私が思っていたのは、中学になったら坊主にしなければいけない、市立の中学校じゃなくて良かったなあ、と思っていました。何故なら坊主になるのは、はずかしい、と子供ながらに思っていたからです。

私はこんな事しか考えない単純な子供でした。だから、附属中学校へ行くのに何の心配もせず、小学校の続きくらいにしか思っていませんでした。

## 『出会い』

## <P.N. しらすくじら>

ココロの病になって  
 僕は精神障害者になってしまった  
 最近までずっと自分の境遇を憂い  
 この世の中や、親を恨んで生きてきた  
 でも最近ようやく、自分なりにある意味悟りを開いた  
 すると急に楽になれた  
 少し楽になってよく考えてみると  
 もし病気になっていなかったら  
 いま僕の周りにいる沢山の人達とは  
 一生会えなかったし、会うこともなかっただろうとおもう  
 いま僕の周りには沢山のステキな人達がいる  
 そうやって考えてみると  
 病気になって良かった気がするし  
 いまのステキな人達との関係を、大切に  
 生きていきたいとおもう



※4月号からは短編小説「蟻地獄」がスタートします

## 花粉情報

### 花粉の多い日

- ① 晴れて、気温が高い日
- ② 空気が乾燥して、風が強い日
- ③ 雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いたあと

### 花粉の多い時間帯

その日の気象条件や季節によって変わりますが、一般的には昼前後と日没後に多くなっています。気温が上がって午前中に飛び出した花粉が数時間後に都市部に到達するためと、上空に上がった花粉が日没後に地上に落下してくるためと考えられています。



マスクやこまめな手洗いうがいで  
対策を・・・!





# 地域生活支援センターほっと カレンダー



2017 年 3 月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
<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閉館とします。) 第2・第4土曜日・日曜日・祝祭日 休館			ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00  カラオケ	ラジオ体操 10:00  ✿外出プログラム✿ レオマの森 ランチバイキング	カラオケ 卓球
5	6	7	8	9	10	11
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00  卓球	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  ダンス (バナナの王様) 11:00	
12	13	14	15	16	17	18
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00  カーヴィーダンス 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  ✿調理クラブ✿ ぼた餅	カラオケ 卓球
19	20	21	22	23	24	25
	春分の日 	ラジオ体操 10:00  散歩	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 スキルアップセミナー 13:30～ 「リフレッシュ体操」 保健センター	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 茶話会、企画会議 13:00	
26	27	28	29	30	31	1
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00  大人の塗り絵	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00	ラジオ体操 10:00  ✿外出プログラム✿ お花見 in.公洲公園	

✿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 人以上の参加で実施とします。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更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】

窓際の席で仕事をしていると、太陽☀の光で、ものすごくポカポカしてあたたかくなります。でも、一步外に出ると冷たい風に吹かれて自然と早足になってしまいます🌸梅が咲いたり、花粉が飛んだり…少しずつ春の気配は感じられますね。早く春になれば良いな～と思いながら、今日もひなたぼっこしています☺

## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 1月27日 高松圏域自立支援協議会(精神保健部会)<遠藤>  
長期入院精神障害者地域移行総合的推進体制検証事業 地域移行推進連携会議<遠藤>
- 2月7日 平成28年度高松圏域自立支援協議会 研修アセスメント検討委員会<東川>
- 2月8日 高松圏域自立支援協議会「あいサポート運動」研修<遠藤・森>
- 2月9日 平成28年度 精神障害者地域移行・地域定着支援事業 小豆圏域協議会<遠藤>  
平成28年度市町、保健所及び関係機関精神保健福祉業務担当者研修会<大坪>
- 2月10日 高松圏域自立支援協議会(運営会議、相談支援部会、拠点プロジェクト会議)<遠藤・野方・森>  
水害、土砂災害への備えに関する要配慮者利用施設の管理者向け説明会<東原>
- 2月13日 香川障害者雇用フォーラム2017<東川>
- 2月16日 高松圏域自立支援協議会(高松市障がい者地域生活拠点説明会、計画相談委員会)<野方・森>
- 2月17日 高松圏域自立支援協議会(精神保健部会)<遠藤>  
長期入院精神障害者地域移行総合的推進体制検証事業 地域移行推進連携会議<遠藤>