

ほっとスマイル8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 ■□

🎆🍷ほっとの休館日について🍷🎆

平成29年8月11日(金)～8月15日(火)
 上記の期間は休館とさせていただきます。
 よろしくお願ひします。

☆ほっと外出プログラム☆

スシローでお寿司を食べよ～🍣！
 日時：平成29年8月25日(金) 10:30出発
 費用：昼食代は実費負担、参加費100円
 定員：6名



🍵かき氷づくり🍵

日時：平成29年8月4日(金)10:30～12:00
 平成29年8月18日(金)10:30～12:00
 場所：ほっと交流室
 費用：1杯 50 円(練乳かけは+20 円)



💡豆知識「睡眠」💡

寝苦しい日々が続いていますが、皆様充分睡眠はとれていますか？「睡眠負債」という言葉が、マスコミに取り上げられ話題になっていますね。6月にはNHKスペシャルで放送されました。わずかな睡眠不足がまるで借金のようにじわじわ積み重なると命にかかわる病気のリスクを高め、日々の生活の質を下げることが明らかになってきているようです。

最近、日本人の睡眠時間は短くなり続けているそうです。国の調査(国民栄養、健康調査)に

よれば、睡眠時間が6時間以下の人は平成20年には全体の3割未満、平成27年には4割近くに急増。逆に7時間以上の人は大幅に減った(34.5%→26.5%)そうです。「睡眠負債」のリスクがあるとわかたら「これまでより長く寝る」ようにすればよいそうですが、専門家によると「週末の寝ため」は生活リズムが乱れ、平日の睡眠に支障が出て、かえって負債を増やしてしまうリスクが高いそうです。

皆様も気をつけて下さいね。

引用先:NHK スペシャル <http://www.nhk.or.jp/special/sleep/detail.html>



□■ 活動報告 ■□

『樹の子&サンサン館みきに行って来ました 🍱』

太陽がサンサンと照りつける中、三木町防災センター1階にある「樹の子」さんにランチに行って来ました！メニューがたくさんあったので、みんなで迷いながら、それぞれ好きなランチを選びました。食事が運ばれてくる間にもお腹が減って、とっても待ち遠しかったです。どのランチもボリューム満点で大満足でした！食後のドリンクもちょうっかり注文して満喫してきました！

帰るまでに少し時間があったので、サンサン館みきにも立ち寄ってきました。1階スペースが開放されていて、グランドピアノの演奏がとても心地よかったです。自由に閲覧できる本や雑誌も置いていました。お弁当やクッキー、コーヒーの販売もしていたので、時間のある時に足を運んでみてはいかがでしょうか・・・♪

*ピアノを聴いて、とてもなごやかな気分になりました。ランチがとてもおいしかったです。<ノリミ>

*ピアノが癒されました。アイスコーヒーが冷たくておいしかったです。<ずーちゃん>

*樹の子のランチは量が多くてボリューム満点でした。グレープフルーツジュースがとてもおいしかったです。

サンサン館のピアノの演奏が聴いていて心地よかったです。<えびす>

*「樹の子」のランチ+コーヒーが850円で食べられて、ボリュームも有り、良かったです。内容は、ランチ700円+150円でアイスコーヒーが付いてきて、喫茶店と変わらないくらい、お手頃な価格でした。

<タレント伸八>



すみやかに寝るための10か条

- 一、午前中に日の光を浴びよ
- 二、食事の時間は一定にせよ
- 三、運動は夕方に。散歩もよし
- 四、カフェインは寝る3時間前まで
- 五、酒は寝る3時間前まで
- 六、寝る2時間前より強い光を避けよ
- 七、風呂は寝る30分前に
- 八、寝室は18度～26度に保つべし
- 九、布団でのスマホ・ゲームは御法度
- 十、寝なきゃとあせるべからず

監修：白川伸一さん（睡眠研究の権威）



投稿



『思い出』



<旅に出た黒猫>

教室の一番前が私の席で、その後ろには M 君という子が座っていました。黒石市から通っている M 君でしたが、何を書きたいかという、M 君の昼のお弁当がとても美味しそうなのでした。おかずの種類がたくさん入っていて、思わずつまんで食べてしまいそう、そんな感じでした。もちろん M 君のお母さんが作ってくれたそうです。私が M 君に向かって「わあ、うまそうだなあ」というと M 君はいつもニコニコと自慢げに笑っていました。いま思うと、きっと M 君は嬉しかったんだと思います。お母さんが愛情込めて作ってくれたお弁当です。誉められたら嬉しいはずに違いありません。

そんなこともあって、M 君と私は仲の良い友達でした。一緒にロックも聞いたし、よく話したほうです。M 君は勉強も出来ました。私が勉強できないことも心配してくれましたし、黒石の家にも後々遊びに行ったりもしました。こうして考えていると、勉強さえなかったら、みんな仲の良い友達だったんだなあ、と思います。

『魂の歌』

<中山真己夫>

湖の青く光るような
 女心の情感に触れる 数々のもの
 それを君は知っている
 くれなずむ夕暮れの光の中の自然は
 限りない美しさで君にささやく



短編小説 ～蟻地獄～ 第3回

<P.N. しらすくじら>

《勉強の日々》

次の日から良太には勉強の日々が待っていた。美咲のことが気にはなったが会社から言われた資格取得のテキストで机の上は山積みだった。FP、DCプランナー、証券外務員、相続診断士。とりあえず会社から半年以内に取得するように言われた資格だ。意志が弱い良太は独学では無理と判断し、資格学校に受講を申し込んだ。その日の夕方から早速学校に通い始めた。市役所筋の通りに面したビルの3階にある教室に入ると、受講生で溢れかえっていた。首から掛けているIDカードを凝視すると、都銀、地銀、証券、生保、損保勤務が大多数を占めていた。自分も金融マンになるんだという自覚が生まれ背筋が伸びた。

講義は専門的な金融用語が飛び交い殆ど理解不能だったが必死に喰らいつき一日目を終えた。それから1ヵ月間は午前中は独学で過去問を解き、夕方からは資格学校に通い、勉強漬けの日々を過ごした。

《初入社》

初春の日差しは母が赤ん坊を包み込むように暖かい。人の気配を感じて良太は目が覚めた。

少し寝返りをうつと何か柔らかいものにぶつかった。黒のキャミソールが目に飛び込んできた。岡野友美だ。まだぐっすり眠っている。良太は眠い目を擦りながら記憶を辿った。

「良太、本当によかったね」

友美が抱きついてきた。黒のタートルネックのセーターの上からも胸の厚みがはっきりわかる。耳元で友美が誘惑するような甘ったるい声で囁く。

「私達、結婚しない？」

良太は焦った。友美には自分が既婚者であることを告げていない。今のこの曖昧な関係が一番楽なのだ。

「考えておくよ」

歯切れ悪く言葉を濁した。それから二人でドンペリを嗜み、空になるまで飲んだ。その後のことは覚えていない。気がつくと隣に友美が寝ていた。寝ぼけ眼で洗面台に行き鏡を見た。酷い顔だ。顔が腫れて完全に二日酔いだ。こんな容姿で初入社はできない。急いでタオルを蒸し、顔全体に押し付けた。熱さを我慢して応急処置に耐えた。右目は完全には回復しなかったがどうにか出社できる顔にはなった。身支度をし、まだベッドで寝ている友美の横顔を虚ろに見ながら部屋を出た。そのまま地下の駐車場へと向かった。

次号につづく・・・



地域生活支援センターほっと カレンダー



2017 年 8 月

<利用できる時間>		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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 しません。) 第2・第4土曜日・日曜日・祝日 休館		ラジオ体操 10:00 卓球	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 カラオケ かき氷	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 カーヴィーダンス	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	山の日 休館	
13	14	15	16	17	18	19
	休館	休館	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 かき氷 企画会	カラオケ 卓球
20	21	22	23	24	25	26
	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 トランプ	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00 ヨガ 11:00 カラオケ	ラジオ体操 10:00 ☆外出プログラム☆ スシロー 10:30出発	
27	28	29	30	31	1	2
	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 スキルアップセミナー 13:30～ 「薬について知ろう」 in. 保健センター	ヨガ 11:00	

☆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】

今年の夏もかなり暑くなりそうですが、熱中症対策はしていますか？水分補給をしたり、帽子を被ったりしながら、体調には十分気を付けてくださいね！！

私事ではありますが、7月より、森から高橋になりました。まだまだ慣れませんが今後ともよろしくお願ひします！

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 6月26日 高松市自立支援協議会(精神保健福祉部会・GSV)<遠藤>
- 6月27日 基幹相談支援センター準備研修(総合支援に向けての研修「身体障害」「知的障害」)<遠藤・高橋>
- 6月29日 平成29年度相談支援従事者現任研修<遠藤>
- 6月30日 平成29年度相談支援従事者現任研修<遠藤>
- 7月10日 高松市自立支援協議会(就労支援部会)<東川・野方>
- 7月11日 基幹相談支援センター準備研修(総合支援に向けての研修「精神障害」「発達障害」)<遠藤・高橋>
- 7月12日 平成29年度大川圏域地域自立支援協議会全体会<遠藤>
- 7月13日 ピアサポーター交流会<高橋>
- 7月14日 高松圏域自立支援協議会(運営会議、相談支援部会、基幹WG)<遠藤・高橋>
- 7月20日 高松圏域自立支援協議会(研修委員会研修会、計画相談委員会)<遠藤・野方・高橋>
- 7月21日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)、第3回地域移行・地域定着推進連携会議、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築支援事業研修会<遠藤>
- 7月25日 指定特定相談支援・障害児相談支援事業者 集団指導<野方・高橋>