

ほっとスマイル 6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 ■□

☆ほっと外出プログラム☆

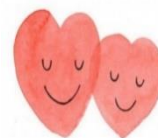
『こころの健康展』に作品を見に行こう☆
今年も、ほっとから作品を出展します。

日時：6月15日（金）10時45分に出発します。

場所：イオンモール高松

参加費：参加費100円・昼食代（フードコートで昼食の予定です）

参加をご希望の方は職員まで声掛けをお願いします。



ラジオ体操の効果について知ろう☆

皆さん、ほっとでも毎日プログラムに取り入れているラジオ体操の効果について知っていますか？最近、ラジオ体操に参加する方が減ってきています。今回、ラジオ体操の効果を知ってもらい、興味を持たれた方、ぜひラジオ体操を一緒に行いませんか？

【ラジオ体操を行うことで得られる健康面での効果】

1. 血行増進による肩こりや首のこりの解消
2. 柔軟性の向上
3. 新陳代謝の向上
4. 便秘の改善等
5. 冷え性の解消
6. 免疫力の向上
7. 腰痛の予防や回復

【カロリー消費について】

ラジオ体操は想像以上にカロリーを消費します。

仮にラジオ体操を15分行ったとし、「主な運動の消費カロリー量」（四訂・日本食品標準成分表より作成）をみると、速いペースのウォーキングと同じ消費カロリーなのです。つまり時間をかけて、じっくりと取り組めば、ほかの運動と遜色なくカロリーを消費できます。



引用元：<https://news.affigelist.net/archives/3842>

NPO 法人ラジオ体操連盟

□■ 活動報告 ■□

『すき屋でランチ☆』

4月27日（金）、ほっとプログラムにて『すき屋』で昼食をしました。
牛丼やサラダ、健康のことを考え健康サラダセットを頼む方、皆さん思い思いに昼食を楽しまれていました。昼食後は、フジグランでお買い物をしました。今回、4月に入職した福本、河原がプログラムに参加しましたが、食べることに夢中になり、写真撮影を忘れてしまいました。次回の外出プログラムでは、写真撮影を忘れることなく思い出を残していきたいと思います。

☆参加者からの感想☆

○『すき屋へ外出に出掛けて』

<P.N. タレント伸八>

すき屋では、皆さん牛丼と野菜サラダ、みそ汁を頼んでいましたが、僕は何故かうな丼と健康サラダを注文しました。皆メニューによって細かく値段が違ったので別々に払いましたが、僕のは980円でした。消費税が上がると、もうこの値段では食べられなくなると思うと悲しくなると同時に作業所は続けていかなくては・・・とってしまいました。後は、フジグランの中へ移動して僕はツタヤと100円ショップに行き、そこでは雑誌と特保のお茶を買いました。また行きたいです。皆さんお疲れ様でした。それでは、スイハンキ、いや、じゃあー。

○玉ねぎが上にのっかかっている、とてもおいしかったです。牛丼が好きになりました。<ノリミ>

『かわしま・ほっと合同企画！！カレーパーティー』

『(株)キスマ・フードサービス』様より、『かわしま・ほっと』に200kgのジャガイモを頂きました！そこで、5月18日（金）にかわしま・ほっと合同のカレーパーティーを行いました。皆でワイワイと美味しくカレーを頂き、大勢で食べる食事は良いものだと感じるカレーパーティーとなりました。カレーパーティーで食べきれなかったジャガイモは皆で分けさせて頂きました。

『(株)キスマ・フードサービス』様たくさんのジャガイモをありがとうございます。



【参加者からの感想】

○大きな鍋で作るカレーは、とてもおいしく思いました。カレーは甘口が好きです。<ノリミ>

○5月18日は僕の59歳の誕生日。みな、仲間たちがおいしいカレーを作ってくれたので、久しぶりにおいしいものを食べた。

<K.M>

○所長さんのカレーは、中辛のルーと肉にこだわりがあった。やみつきになるおいしいカレーでした。

<P.N. タレント伸八>

投 稿

『水の流れに思ったこと』

<中山真己夫>

ぼくはしかし実際に苦しかった。
それほど何もできないわけではなかった。
自分の計画は実行できた。
しかし、何か空虚な気分でいなければならなかった。
どういうめぐりあわせなのだろうと思った。
外に出てみることにして、ドアを開けて外に出た。
空気は澄んでいくぶん気分が良かったにせよ、
まわりの風景は雑然として少しも趣がなかった。
自分のまわりのものは背を向け、よそっぽを向いていた。いつもの近くにある川の方へ歩いていった。
水はひややかにさらさらと流れていた。僕はある種の疲れを感じて、しかしじっと観ていると自分はこれから生きていこうと思った。



『思い出』

<旅に出た黒猫>

大好きなロックや深夜放送を聞くことが毎日の日課のようになっていました。私が特に好んで聞いたのは、オールナイトニッポンの木曜日が金曜日のどちらかだったと思いますが、第2部の午前3時から5時までの、イルカの放送でした。当時、ひとりでデビューしたばかりのイルカですが、何かとても温かなんですね。雰囲気伝わってくるんです。まるで寂しかった私を毛布で包んでくれるような、そんな感じの人だったんです。私はイルカの放送にはまりました。毎週毎週時間がくるのが楽しみでした。放送をカセットテープにも録音して、放送以外の日も聞いていました。何かを求めていたのでしょうか。

K君とのこと、辛いときでした。もう、一生友達なんて作るまいと思いました。そのほうが自由だし、好きなことが出来るから。私は自身でそう誓っていました。もう、こりごりです。父と母への反抗心も変わっていませんでした。相変わらず口をほとんど利かない日々が続くのでした。

短編小説 ～蟻地獄～ 第14回

<P.N. しらすくじら>

営業部の部屋のドアが開き人事部の田中主任が勢いよく入室してきた。息切れした呼吸を整え氷つくような雰囲気の中

「それでは試験結果の発表をします。井上君95点、杉山君90点、田口さん88点、山田君70点」

緊迫した空気が一転、歓喜の声へと変わった。支社長が咳払いをした後

「合格おめでとう。これで新人4名も正式に我が社の社員となりました。期待しています」

興奮冷めやらぬ中、^{おのづから}自ずから4人が集まり固い握手を交わした。

「みんなで切磋琢磨して会社がビックリするような成績挙げようぜ」

キャプテン肌の井上が意気込んでみせる。

「僕は自分のペースでコツコツ頑張るよ」

大人しい杉山が控えめにコメントする。

「私、出来が悪いので宜しくね」

まだ感傷から覚めやらない田口が涙混じりに応えた。

「俺はナンバーワンを目指すよ」
良太が井上を牽制する。お祭り騒ぎが終わり通常業務に戻った。新人は各チームの主任に随行して早速営業へと向かう。

「山田行くわよ」
田中主任が足早にエレベータに乗り込み良太は慌ててついていく。170センチ程ある長身の彼女は通りに出ると肩で風をきって歩く。良太は送れまいと必死に後を追う。支社内ではかなりのやり手以外いい噂を聞いたことがない。

「山田、今から何う吉田さんが入られている銀行定期預金の満期金を外貨建て保険に切り替えてもらうから」
表町商店街を横切り5分程歩いたところで主任が立ち止まった。

次号につづく・・・



地域生活支援センターほっと カレンダー

2018年 6 月

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・祝日は休館			30	31	1	2
					ラジオ体操 10:00 こころの健康展 作品作り	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 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 こころの健康展 作品作り PM企画会議	
10	11	12	13	14	15	16
	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 カラオケ	ラジオ体操 10:00 ☆外出プログラム☆ こころの健康展 inイオンモール高松	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 オセロ	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 トランプ	
24	25	26	27	28	29	30
	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	ラジオ体操 10:00 茶話会 (飲み物つき)	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】

少しずつ気温が上がり、早くも暑さに負けてしまいそうです。
 夏バテしないよう、しっかりと栄養を摂っていききたいと思います！！！！
 皆さんも、暑さに負けないように暑さ対策を行って下さいね☆

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 5月8日 高松市圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会 GSV) <遠藤・福本>
第3回中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 5月10日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会) <野方>
- 5月11日 高松圏域自立支援協議会(運営会議) <遠藤>
- 5月15日 香川県自立支援協議会(地域移行部会) <遠藤>
- 5月17日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会) <遠藤>
- 5月18日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会) <遠藤>
地域移行・地域定着推進連携会議 <遠藤>
県内精神分野相談支援事業所部会 <遠藤>
- 5月22日 第4回中核・地域拠点合同会議 <高橋>
- 5月24日 高松圏域自立支援協議会全体会 <遠藤>
- 5月25日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <高橋>

