

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 ■ □

『お花見に行きましょう♡』

桜の季節がやってきました♡今年もほっとお花見を開催致します。
桜を見ながらお弁当を食べてまったりと過ごしませんか？

日時：令和2年3月31日（火）11：00～

場所：公渚森林公園

費用：参加費 100 円・お弁当代（実費）

（事前にほっともっとでお弁当を注文します。ほっと交流室にメニュー表を置いております）
お申し込み〆切・キャンセルは3月25日（水）です。

🌸調理プログラム🌸

3月の調理プログラムは、スコーンを作ります。スコーンを作ってみたい方、食べたい方のご参加をお待ちしております☆手作りスコーンでティータイムを楽しみませんか？

メニュー：スコーン・好きなドリンク

日時：令和2年3月11日（水）13：15～

場所：ほっと交流室

費用：150 円

お申込み〆切・キャンセルは3月9日（月）です。



ほっとピア相談

日時： 1) 令和2年3月18日（水）13：40～14：10

2) 令和2年3月25日（水）13：40～14：10

（相談人数は1日1名。相談時間は、おひとり30分です。）

場所：ほっと相談室

相談は予約制となりますので、「ほっと」までご連絡下さい。
予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。



■ □ 活動報告 □ ■

『家族会を開催しました 』

令和2年2月1日に、かわしま・ほっと家族会を行いました。

まず、「当事者の方の主体的な服薬について」研究中の廣地さん（香大医学部看護学科院生）より、家族による服薬確認の方法や服薬できるための工夫についての問いかけがありました。各々の家族からは「本人に任せている」や「ドクターの所見や診断名がわからなかったときに服薬を中断して症状が悪化した」「直接医師と薬の話はしにくい」など服薬に関して様々な意見交換を行いました。

その後、この日の講師である蔵本先生より「ストレス社会を元気に生きる」をテーマにお話をいただきました。まずは精神看護学の成り立ちの概要説明があり、続いて日常生活において何がストレスになっているかを話し合いました。その中では、仕事や家族としての支援負担などストレス要因から始まり、言葉として吐き出したり、気にしないようにするなど個々の解消法も併せて話されていました。講師からは日常生活を送るうえでストレスなく生活できる人はいないため、どうストレスと付き合っていくかが重要であり、そのためには「ひとりでため込まない」「言葉など外に吐き出す」「割り切る」「他者を頼る」といった方法が有効であるとのことでした。

講師の方を交え、皆で様々な意見交換ができたことから、非常に有意義な会になったのではと感じました。

次回の家族会は、7月頃を予定しております。取り上げてほ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、家族会にお越しいただきありがとうございました。

『ほっとレザークラフトに挑戦 』



①何を作りたいかを考え、好きなレザーを選びました。



②型取りをし、縫う前にボンドで仮止め。縫う所に穴あけ作業！！



③平縫いでザクザクと縫いました。糸の色は5種類の中から好きな色を選びましたよ。



完成品♡

カードケースや印鑑ケース、キーホルダー、鞆のジッパー部分を作りました。
また、祖父にプレゼントをするため、お洒落な小銭入れを作られた方もおられました。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

現在、世界各国で新型コロナウイルス感染症の発生により不安が広がっております。メディア等で、度々予防対策について目にすることが多くあると思います。皆さん、手洗い・うがい等はできていますか？自分自身を守るために普段からできる予防対策が大切です。

症状：風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさ（倦怠感）息苦しさ（呼吸困難）

対応：湖北省及び浙江省から帰国・入国される方あるいはこれらの方と接触された方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合には、マスクを着用するなどし、事前に保健所へ連絡した上で受診する。湖北省及び浙江省への渡航歴はないが、発熱や呼吸器の症状がある場合、マスクを着用し最寄りの病院やかかりつけの病院へ受診して下さい。

予防：マスク・手洗い・うがい・アルコール消毒が効果的とされています。

引用元：厚生労働省・香川県高松市公式HP



投稿

フォト
コーナー



『春近し』



『山の想い』

『思い出』

初めて介護の仕事をしたのは平成元年のことでした。予定通り4月1日に開設した施設ですが、まだお年寄りも1人も入所しておらず、まず始めにベッドの組立てから始まりました。あとタンスや床頭台などを運んで設置しました。お年寄りが入所して来られたのはその後です。

まずAさんという認知症のお年寄りが入所してきました。ナースステーションがある3階の部屋から入って行きました。私は、初日の当直に当たっていたので少しドキドキしながら、夕方がくるのを待っていました。一番心配したのは、やっぱりオムツ交換でした。当直は2人で行い、朝の9時30分から翌日の9時30分まで、24時間という長い仕事です。私の当直の相手はTさんという介護の経験のある方だったので、心強く思っていました。やがて夕方になり、他の職員はみな帰ってしまい、いよいよ夜間の仕事に入りました。まだ入所者は1人といえども私は緊張して待機していました。

〈旅に出た黒猫〉

短編小説 ～蟻地獄～ 第34回

悶々としたまま午後の仕事に入ったが、午前中と同じで仕事にならなかった。終業時間が来て長い一日が幕をおろす。電話では埒が明かないので、思い切って店まで足を運ぶ。でもこちら良太の期待とは裏腹に出勤していなかった。仕方なく自宅に帰り、再び電話攻勢に出る。何度も掛けたが無駄な抵抗だった。再び眠れぬ夜を過ごすことになった。こんな日々が一週間ほど続き、瞳の呪縛にかかる。心労でとうとう起き上がれなくなった。這い上がろうとしてもがいても、出口の光が見えかかっても、あと少しのところですれ落ちてしまう。まるで蟻地獄のように。この頃になると良太は会社を休みがちになった。夢で見る瞳との楽しかった時の思い出だけが唯一の心の支えだった。

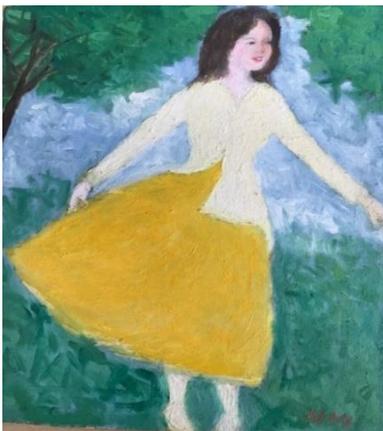
＜P.N. しらすくじら＞

そんな日々を過ごしていたある日の深夜、突然電話が鳴った。画面を見ると瞳と表示されている。「もしも良太さん？瞳だけど」待ち焦がれた声に自然に涙が頬をつたった。間髪いれず「良太さん、何も言わずに私と別れて」残酷な言葉を平気で言う。「何で？突然すぎて意味がわからない」少し声が震えながら答える。「井上君が好きなの」そう言うと電話が切れた。良太は呆然とその場に立ち尽くした。季節は春なのに良太にだけ突然冬が到来した。

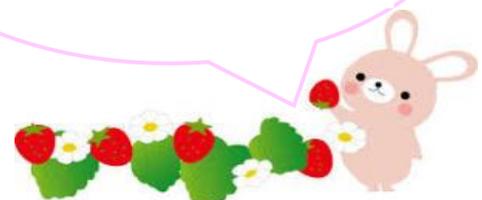
次号につづく...

『春風』

〈中山真己夫〉



皆さん、いつも投稿をして頂きありがとうございます。
投稿を希望する方は、スタッフまでお声掛けをして下さいね☆
皆様からの投稿をお待ちしております！！



地域生活支援センターほっと カレンダー



2020年 4 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ラジオ体操 10:00		ラジオ体操 10:00 企画会議 13:00～	ヨガ 11:00 カラオケ 散歩 13:00	ラジオ体操 10:00	
8	9	10	11	12	13	14
	ヨガ 10:00	ラジオ体操 10:00	ラジオ体操 10:00～	ヨガ 11:00 カラオケ 卓球 13:30～	ラジオ体操 10:00 ヨガ 13:00～	
15	16	17	18	19	20	21
	ヨガ 10:00～ 散歩 13:30～	ラジオ体操 10:00 ゲーム 13:30～	ラジオ体操 10:00	ヨガ 11:00 カラオケ	春分の日	カラオケ 卓球
22	23	24	25	26	27	28
	ラジオ体操 10:00	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 ポッチャ 11:00～	
29	30	31	1	2	3	4
	ラジオ体操 10:00		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開館します)
第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館



☆印のあるものは予約制です。
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は、3 人以上の参加で実施とします。人数が集まらない場合は、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る場合に実施します。
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】

いよいよ桜の季節がやってきますね。春の訪れが楽しみです♡ (N・K)

<スタッフが出席した会議> <かわしま・ほっと>

- 1月31日 令和元年度「地域生活支援拠点等の整備促進・必要な機能強化・充実のための香川県ブロック会議」<遠藤>
- 2月1日 発達障がい児・者サポートミーティング(第1回)<高橋>
- 2月4日 第17回高松市基幹中核・拠点合同会議<高橋>
- 2月5日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会・企画交流WG)<遠藤・松村>
災害福祉支援ネットワーク構築・運営リーダー養成研修<松村>
- 2月6日 障がいのある人とのコミュニケーション研修<高橋>
- 2月7日 令和元年度精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築支援事業に係る意見交換会<遠藤・福本・松村>
- 2月12日 保健・医療・福祉の支援者交流ワークショップ<遠藤・福本・松村>
- 2月13日 障がいのある人とのコミュニケーション研修<高橋>
- 2月14日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
香川県精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムワーキング(第3回)<遠藤>
- 2月17日 高松圏域自立支援協議会(就労支援部会)<高橋>
- 2月17日～18日 令和元年度 香川県「ファシリテーションの基本と事例検討型 Sv 研修」<遠藤・福本・松村>
- 2月19日 精神障害者の地域生活を支える研修<遠藤>
高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会・ピアWG)<遠藤・福本>
- 2月20日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<遠藤・福本>
令和元年度精神障害者の地域移行・地域定着関係者研修会<高橋・松村>
令和元年度第7回高松市・直島町地域生活支援拠点検討会<遠藤>
- 2月21日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤・松村>
- 2月25日 第18回高松市基幹中核・拠点合同会議<高橋>

