

# ほっとスマイル 4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 ■ □

ゴールデンウィークの「ほっと・かわしま」休館日について  
令和2年5月3日(日)～令和2年5月6日(水)となっております。  
「ほっと」は5月2日(土) 13:00～17:00は開所しております。



## こころの健康展作品作りについて

令和2年6月ごろに開催予定のこころの健康展に「ほっと」からも作品を出展します。  
企画会議にて、今年も「ちぎり絵」で一つの作品を作ることに決定しました。随時、作品作りを進めていきますので、参加したい方はスタッフまでお声がけお願い致します☆一緒にちぎり絵を完成させませんか??

## ほっとピア相談

日時： 1) 令和2年4月15日(水)  
2) 令和2年4月22日(水)

(相談人数は1日1名。相談時間は、13:30～15:00の間でおひとり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。



## 春を感じながら散歩へ行こう

春がやってきましたね♡  
花や虫など春探しをしながら散歩に行きませんか??

日時：令和2年4月2日(木) 13:00～

一緒に春を感じましょう♡



# ■ □ 活 動 報 告 □ ■

## 『巻き寿司作りに挑戦』

2月の調理は、巻き寿司作りに挑戦しましたよ。  
肉巻きと海鮮巻き寿司の2種類を作りました。  
皆さん手際よく巻いていました♡  
時間をかけて作るご飯は美味しいですね。



### ✿ 参加者の感想 ✿

◎今回は、肉とサーモンの巻き寿司を作りました。とてもおいしく驚くくらいでした。特に肉巻きが美味しかったです。今回も、皆の協力がうまく行って段取りよくできました。スタッフの皆さんにも感謝です。〈P.N. うどん〉

◎巻き寿司の具と味と質がよくできておる。  
味噌汁とサラダも良くできました。〈Y〉



## 『バランスよくジェンガ対決★』



ほっとでは、ジェンガで盛り上がりましたよ。  
いつ崩れるのかドキドキ♡崩れる瞬間は、思わず声  
がでちゃいますね。皆でテーブルを囲い笑いなが  
らできるゲームです。ほっとでゲームを楽しみたい  
方、興味がある方は、スタッフにお声掛け下さ  
いね。

## みんなの趣味コーナー

新型コロナウイルスにより外出しにくい状況になっていますね。  
そこで、自宅内でできる趣味を皆さんに聞いてみました。

★音楽鑑賞

★グルメ本を見る

★携帯アプリで自宅カラオケ

★楽器（ニコの演奏）

★ドラマ鑑賞

ほっとプログラムでも、室内でできることを検討中です!!  
室内で、皆で楽しめることがありましたら、教えて下さいね☆



# 投稿

## フォト コーナー



『 ゆめ模様 』



『 空に活ける 』

### 『 思い出 』

お年寄りのAさんは紙パンツを着用していましたし、歩いてトイレまで行っていましたが、私はその都度トイレまで行って見守っていましたが、オムツ交換に慣れるためには、と思いAさんの下にもらした少量のおしっこを素手で触ってみたのを覚えています。

あとは、深夜に入って便失禁がありました。私はどうやって対処したら良いか分かりませんでした。同じ当直だったベテランのTさんが全て対応してくれました。私は、Tさんに「すみません」と言うと、「何のこれしき」という力強い言葉が返ってきました。こうして徐々に苦手意識を持っていたオムツ交換にも慣れていったものです。

あとは、主な仕事としては食事介助、入浴、そして入所者との意思疎通を行ってゆくこと等々、日に日に入所者のお年寄りが続々と入所される毎に勉強し学んでいきました。

私はお年寄りが好きだったので幸いでした。大変でもありつつ、やり甲斐のある、私にはピッタリの仕事だと思っていました。

### 〈旅に出た黒猫〉

### 『 思い出 』

### 〈N.M〉

私は幼い頃は、多和に一軒家を借りて、お父さんとお母さんと弟2人で暮らしていました。お父さんは長尾中学校の先生で、朝早く自転車で学校へ行っていました。弟2人とは何の遊びをしたか覚えていません。とにかく、自分一人で積木をして、それを崩したり、また積み上げたりして遊んでいました。

お母さんは、お前は乳を飲まないので、乳がはって困ると言って自分で乳をつまんでピューっと出していました。いつも昼食後は、ずいずいずっころばしをお母さんと弟2人と私でしていました。そして、井戸のまわりでお茶碗かいたのだ〜れで、いつも私が犯人にされていました。お母さんは、エへへ〜と笑いながら、私もおかしくて笑っていました。

お母さんはいつも淋しそうな顔をしていましたが、いつもせっせと働いていました。毛糸を編んだり、ミシンをかけたりしていたのを覚えています。

幼稚園へ行くため実家に帰りました。それから、あまりお母さんとの記憶がありません。姑1人と小姑7人で苦しかったのだと思います。私は一人でぬり絵をしたり、紙飛行機を飛ばしていました。お母さんはとにかく朝早く起きて、井戸水をバケツにつるべで入れて、何回となく家の戸口を往復していました。こまねズミのように働いていたんでしょうね。今はもういませんが、私が病気になるまで、さぞ悲しかったらろうなと思います。

お父さんは、バイオリンの手入れをよくしていました。定番は「雪のふる町を」と「ソルベグの歌」でした。

### 短編小説 ～蟻地獄～ 第35回

### 〈P.N. しらすくじら〉

#### 《恋敵》

眠れぬ夜を明かした良太は久しぶりに会社に出勤した。瞳のことはショックだったけれど、あれだけはつきり言われて自分でも不思議と案外サバサバした気持ちでいた。休み明けの会社に少し違和感を覚えた。懐かしいけれど自分だけひとり取り残されているような感じがして居心地が悪かった。田口が直ぐに傍に寄ってきて「山田君、お帰り。少し痩せたんじゃない？大丈夫？」少し涙目でワイシャツの袖の部分引っ張る。

「大丈夫だよ、ありがとう」  
ぎこちない笑顔で答える。  
「山田、ちょっとこっちに来なさい」  
田中主任の声が営業所内にこだまする。  
「はい、すぐ行きます」  
少し緊張した面持ちで返答する。

つづく…

# 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
<b>&lt;利用できる時間&gt;</b> 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			1	2	3	4
			ラジオ体操 10:00	ヨガ 11:00	ラジオ体操 10:00	カラオケ 卓球
			企画会議 13:00～	散歩 13:00～	こころの健康展 作品作り 11:00～	
5	6	7	8	9	10	11
	カーヴィーダンス 10:00	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	
	こころの健康展 作品作り 13:00～		こころの健康展 作品作り 13:00～	卓球 13:30～	ヨガ 13:00～	
12	13	14	15	16	17	18
	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	ラジオ体操 10:00	カラオケ 卓球
		ゲーム	🌸ピア相談🌸 13:30～15:00 こころの健康展 作品作り 14:00～	こころの健康展 作品作り 13:00～	こころの健康展 作品作り 11:00～	
19	20	21	22	23	24	25
	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	ラジオ体操 10:00	
		こころの健康展 作品作り 13:00～	🌸ピア相談🌸 13:30～15:00 卓球 14:00～	カラオケ		
26	27	28	29	30	1	2
	ラジオ体操 10:00	ヨガ 10:00～	昭和の日	ヨガ 11:00		
		こころの健康展 作品作り 13:00～		こころの健康展 作品作り 13:00～		

🌸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】

気候が暖かくなり過ごしやすくなってきましたね♡お花見や散歩などを楽しめる時期ですが、新型コロナウイルスの関係でなかなか身動きが取れず、ウズウズしております。早く落ち着いてほしいものですね。手洗い・うがい等、予防対策をしっかりとしていきます。

### <スタッフが出席した会議> <かわしま・ほっと>

3月3日 基幹相談支援センター中核拠点におけるスーパービジョン<遠藤・松村>

\* 各地で新型コロナウイルス感染症が発生しているため、3月の会議や研修は中止となっております。