

ほっとスマイル 7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 ■ □

かわしま・ほっと家族会の開催中止について

いつも家族会に参加していただきありがとうございます。

さて、毎年7月頃に開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

なお、日頃の悩みや疑問がありましたら、個別に相談を受け付けますのでお気軽にお申し出ください。

コロナウイルスの影響でいろいろ大変だと思いますがくれぐれもお身体を大切にされてお過ごしください。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

ほっとピア相談

日時： 1) 令和2年7月15日(水)(予約済)
2) 令和2年7月29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。



絵手紙づくり

日時：令和2年7月8日(水)
13:30~

場所：ほっと交流室



題材は自由です。
見本も準備しますので参考に
ご利用下さいね♡

ほっとかき氷

暑い夏がやってきましたね。毎年、大好評のかき氷を7月より開催致します☆皆さん、ぜひ食べに来て下さいね♡

日時：裏面のカレンダーでご確認下さい
12:30~13:00

場所：ほっと交流室

費用：練乳なし 50円 / 練乳あり 70円

*代金は、お釣りがでないようにご持参していただくと助かります。ご協力をお願いします♡



新型コロナウイルス感染症による 「新しい生活様式」における熱中症予防行動



新型コロナウイルス感染症の発生により、①3密を避ける(密集・密接・密閉)②マスク着用、③手洗い・うがい等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをご紹介します。

☆適宜マスクをはずす



- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！！
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人の距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩！

☆暑さを避ける



- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

☆エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



☆のどが渴いていなくても こまめに水分補給

- のどが渴いていなくても水分補給
- 1時間ごとにコップ1杯
入浴前後や起床後もまず水分補給
- 1日1.2ℓを目安に！！
- 大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに！！！！



☆体力づくり 日頃から体調管理

- 適度な運動をすることで、体力をつける。(水分補給を忘れず)
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



皆さん、暑い季節がやってきました。マスク着用が求められていますが、熱中症には気を付けて下さいね。体調を崩さないようにお過ごし下さい。



引用元:厚生労働省ホームページ

ほっとスマイル投稿募集！！！！

いつも投稿をしてくださっている皆様、ありがとうございます。引き続き投稿をお待ちしております。また、投稿をされたことのない方も、ぜひ投稿をしてみてくださいね。投稿をする際、下記の内容で皆様にはご協力をお願いします。

- ①投稿内容は、詩・文書・絵・写真など。
- ②原稿の受け渡しは、メール・郵便・ほっとまで持参のいずれかでお願いします。
- ③手書きでの詩や文章は、原稿用紙に書いて下さい。
*原稿用紙は何でもOK。自宅にない場合は、「ほっと」で準備しますのでお声がけ下さい。



フォト
コーナー



『いずれがアヤマか』



『夏休み』

『思い出 最終回』

K施設に転職してからも色々なことがありました。就職期間は14年4ヵ月でした。その間には猫を拾って育てたり、車を買ったり、家を建てたり、離婚も経験しました。私は次第に心的疲労を感じ、神経科に通い出したのもK施設を辞める2年前くらいでした。でも、もう詳しい事はこれくらいにしておこうと思います。

私のペンネームである旅に出た黒猫というのは、今も生きている1匹の黒猫、弘前に住んでいた頃、長生きした、やはり黒猫から付けたものです。私は黒猫に縁があるみたいで、それで付けたくなったんです。旅に出た、というのは自分のことです。青森、東京、京都、高松と渡り歩いた自分の人生を旅に出た、としたのです。

旅に出た黒猫の人生はこれからも続きます。が、ほっとスマイルでの黒猫のページはこれで終了したいと思いました。この私の文章を少しでも読んで下さった方には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。スタッフの皆さん、ありがとうございました。

〈旅に出た黒猫〉

「循環少数を分数の形に変換する例」 (N.M)

循環小数を分数の形に変換する。

例えば、 $\frac{1}{4}=0.25$ これは有限小数である。

$Q=\frac{m}{m}$ の形(有理数である)

3.142857142857142857142857.....①

これは永遠に142857が循環する無限小数である。

①を分数になおす。求める分数をxとする。

$x=\frac{m}{m}$ とする。nとmは既約であるとする。

nとmも求める。

まず、①を1000000倍すると

3142857.142857.....②

②から①を引く

3142857.142857142857.....

-3.142857142857.....

=3142854—③

一方、xも1000000倍し、これからxを引く

1000000x-x=999999x—④

③と④の関係は、明らかに等しいから

999999x=3142854

ゆえに、 $x=3142854 \div 999999=3$ 余り 142857

よって、 $x=3\frac{142857}{999999}$

分母分子を約して $999999 \div 142857=7$

$x=3\frac{1}{7}$ or $x=\frac{22}{7}$

n=22

m=7

短編小説 ～蟻地獄～ 第38回 〈P.N. しらすくじら〉

「山田、よく来てくれたな。今日は俺のおごりだ。腹一杯食べて飲んでくれ」

少し酔っ払い気味の口調で話しかけてくる。

「うん、ありがとう」

今更、何を話すことがあるんだと内心思いながら笑顔で答える。

「山田、仕事のほうはどうだ？ 今月ノルマ達成できそうか？」

相変わらず上から目線で聞いてくる。

「厳しいな今月は。何せ暫く休んでいたから」

どうでもいいことを聞いてくるなど思いながら一応返答する。

「山田、何で俺がお前を誘ったか解るか？」

更に酔っ払い口調で聞いてくる。

「解らん」

いよいよきたかと内心で思いながら応答する。

「実はな、お前も知っての通り俺と瞳は付き合っている。でもな、あっちは本気になっているけど俺は遊びで付き合っているんや。ちょっと優しくしてやったら寄ってきて、正に尻軽女や」

酔いが最高潮に達したような発言をした。良太の怒りはエベレストのようにMAXに到達した。本気でこいつを殴り飛ばしたいと思った。こっちは瞳を心から愛し大切にしたいと思っていたのに。瞳はこんな最低な男を選んだのだ。本気で苦しんだあの日々は何だったんだ。考えれば考える程、腹が立ってきて自分の感情をコントロールできなくなった。

つづく...

地域生活支援センターほっと カレンダー



2020年 7 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します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			1 ラジオ体操 10:00～	2 ヨガ 9:30～	3 かき氷 12:30～13:00 	4
			5	6 かき氷 12:30～13:00	7 	8 ✿物作り✿ 絵手紙 13:30～
12	13 かき氷 12:30～13:00	14 かき氷 12:30～13:00	15 ✿ピア相談✿ 13:30～15:00 音楽鑑賞 13:30～14:00	16 ヨガ 9:30～	17 かき氷 12:30～13:00	18
19 	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29 かき氷 12:30～13:00 ✿ピア相談✿ 13:30～15:00	30 ヨガ 9:30～	31 かき氷 12:30～13:00 	1

✿印のあるものは予約制です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、密にならないプログラムを企画させていただきます。
なお外出・調理プログラムは、しばらく控えさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【編集後記】

暑さが増してきましたね。私は、夏バテぎみです。暑さが苦手な私には辛いですが、無理のない程度に動こうと思います。皆さん、熱中症に気をつけてお過ごし下さいね。

<スタッフが出席した会議> <ほっと>

- 6月3日 高松市障がい者プランにかかるグループインタビュー<遠藤>
- 6月9日 第3回高松市基幹中核・拠点合同会議<高橋>
- 6月10日 令和2度相談支援従事者初任者研修演習全体打合せ<遠藤>
- 6月12日 高松圏域自立支援協議会(運営会議)<遠藤>
- 6月18日 高松圏域自立支援協議会(相談支援部会)<松村>
- 6月19日 高松圏域自立支援協議会(精神保健福祉部会)<遠藤・松村>
- 6月23日 第4回高松市基幹中核・拠点合同会議<高橋>

