



ほっとスマイル

10月号



発行者：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
 MAIL: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
 HP: <http://suibokufukushikai.jimdo.com/>

■ □ お知らせ □ ■

『ほっと』ピア相談

- 日時： ① 10月 13日 (水)
 ② 10月 29日 (金)

場所： ほっと相談室 または 自宅

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。
 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。



初めての方、少し気になるという方も
 まずはお気軽にお問い合わせください

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。

『機関紙・プログラム企画会議』

日時： 10月 5日 (火) 13:30～
 場所： ほっと交流室



「ほっとスマイル」の記事やプログラムについて企画会議をします。ご意見、ご提案など大歓迎です。

お知らせ

就労継続支援B型事業所『かわしま』の改修工事について

平成7(1995)年8月に精神障害者通所授産施設川島荘としてオープンし今年で26年を迎えたB型事業所かわしまは、屋上の防水設備が老朽化したり、外壁の塗装がはがれてきたり、いろいろな箇所の不具合が出てきております。

そこで、10月末頃から防水工事、外壁塗装工事に取りかかろうと思います。皆様には当分の間、ご不便ご迷惑をおかけ致しますが、よろしくご協力の程お願い申し上げます。リニューアルした「かわしま」を楽しみにして下さい。

■ □ 活動報告 □ ■



今月の絵手紙
ぬりえ、書道
作品です

10月

■ □ 投稿 □ ■

～ お遍路の寺・大窪寺に行ってきました ～



ここは、四国八十八ヶ所霊場の最終札所です。つまり、お遍路さんのゴールになります。
夏の大窪寺は少し涼しく、清々しかったです。
本堂にお参りしてから、きれいに手入れされている境内を少し散歩しました。
ここは、かなりの山奥で、行き帰りのドライブは神経を使います。
山の冷気を吸って、リフレッシュ!!





ホームヘルプサービスについて

ホームヘルプサービス(家事援助)について利用してみたいという気持ちはあっても、手続きが面倒臭そうとか、よその人が家に来ることに抵抗がある等の理由で利用に至っていないという方もいらっしゃるかと思います。そこで今回はホームヘルプについて実際に利用された方にインタビューさせて頂きました。

※具体的な支援内容などは利用者の方の状況等によって変わりますので、内容はあくまでも一例です。

利用しようと思ったいきさつ

頭が回らず、使わないと生活ができませんでした。よその方が家に来ることに抵抗はありましたが、そんなこと言っていられない程困っていました。

調査や更新手続きについて

聞き取りや確認作業にストレスや煩わしさを感じることもあります。調査内容や応対に負担を感じる場合は、相談支援専門員に立ち合いをお願いするなどの対策をしました。

利用頻度

1日2時間、週3回→1日2時間、週2回→1日1時間、週2回 と段階的に減らしていきました。

2時間だと長い、1時間半だとゆっくり家事援助をして頂ける、1時間だと自分でする家事が増えるという印象です。

ヘルパーさんの仕事内容

食事作り、簡単な掃除(大掃除はできない)など家事援助です。

病状や調子に合わせて基本的には自分でやり、ヘルパーさんはそれをサポートしてくれます。

おすすめの献立

野菜たっぷりけんちん汁、おでん、カレー、魚の煮付けなど、作り置きできるものだと、その後の調理の手間が省けておすすめです。

ヘルパーさんとのマッチング

利用者の状況に合わせて、事業所側がマッチングしてくれます。物腰が柔らかく、親身になって下さる方が多かったです。

事前準備

スーパーに行き食材を買っておいたり、作りたい料理やレシピを探しておきます。しんどい時は、ヘルパーさんが食材の買い出しを代行してくれたり、献立を提案してくれます。

メリット

- ・ 使って良かったです。ペースメーカーになり、家事が続けられます。
- ・ 病気の波があるのでサービスを利用することでより楽に乗り越えられました。
- ・ 料理をしながらヘルパーさんと話をするのが良かったです。
- ・ 地域のおすすめ情報、料理のコツや段取りなども教えてくれます。



デメリット

- ・ 人付き合いが苦手な人にとってはしんどいと感じることもあると思います。
- ・ 決まった時間に来るので、他の予定が入れられず窮屈に感じることもあります。
- ・ 献立を考えるのが大変でした。



季節の小ネタ

☆松茸は、欧米人にとって「軍人の靴下の臭い」「革靴のこもった臭気」「数ヶ月間風呂に入っていない不潔な臭い」とまで言われているそうです。

☆さんまに含まれている DHA という栄養素は、脳や神経に深く関わっているとも言われ、記憶力が上がったり、アルツハイマーの改善にも効果があると言われています。

☆十五夜に供える月見団子は 15 個、十三夜は 13 個です。

出典:みんなのお助け NAVI



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021年 10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閉館します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			29	30	1 大人のぬりえ 13:30 	2 13:00～17:00
3	4	5 企画会議 13:30 	6 絵手紙 13:30 	7 ヨガ 9:30 	8	9
10	11	12 健康体操 13:30 	13 ✿ ピア相談 ✿ 13:30 	14 ヨガ 9:30 書道 13:30	15	16 13:00～17:00
17	18	19 散歩 13:30 	20 音楽鑑賞 13:30 	21 ヨガ 9:30 	22 ポッチャ 13:30 	23
24	25	26	27 散歩 13:30 	28 ヨガ 9:30 健康体操 13:30	29 ✿ ピア相談 ✿ 13:30 	30 13:00～17:00
31	1	2	3	4	5	6

✿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、車での外出や調理のプログラムはしばらく控え、密にならないプログラムを企画させていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【編集後記】機関紙を編集させて頂くようになり1年が経ちました。パソコンが苦手なので思うように編集できず毎回てんぱりながら作っています💦でも記事を書くために色々なことを調べるので自分自身の勉強にもなりありがたいです。読んで下さっている方々に少しでもお役に立てる機関紙にすることを目標に今後も頑張りますのでよろしくお願いします。

よろしくお願いします。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 8月27日 令和3年度 香川県障害者ピアサポート研修 基礎研修 第2回目 <遠藤>
- 8月30日 令和3年度 香川県障害者ピアサポート研修 基礎研修 第3回目 <遠藤>
令和3年度 相談支援従事者初任者研修打合会 第4回目 <遠藤>
- 9月 3日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修 <遠藤:演習講師派遣>
- 9月10日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修打合会 第5回目 <遠藤>
- 9月17日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 医療と福祉の交流企画 WG <遠藤・松村>