



# ほっとスマイル

## 11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 □ ■

### 第51回 香川県精神保健福祉大会 変化と共に暮らし、今を生きる

#### ◇基調講演：

『WRAP(ラップ：元気回復行動プラン) ～リカバリー 誰もができる「自分の取戻し」私の経験から～』  
 ピアサポーター/アドバンスレベルWRAP®ファシリテーター 増川ねてる氏

◇日時：令和4年11月14日(月)～20日(日)  
 期間内であればいつでも視聴可能です。

オンライン開催 事前申し込み不要

◇視聴方法：以下URLからご覧ください。

[http://www.cci-is.com/51kagawa\\_mhw/](http://www.cci-is.com/51kagawa_mhw/)

※本動画は無料で視聴できますが、通信料はご自身の自己負担となります。

◇お問合せ：

香川県健康福祉部障害福祉課・香川県精神保健福祉協会

TEL:087-832-3294

FAX:087-806-0240

### ピア相談

※予約制

日時：11月 9日(水)  
 13:30～14:30

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。

相談人数は1日1名。

相談時間は13:00～15:00の間でお1人30分。

### ピア活動

日時：11月 16日(水)  
 13:30～14:30

内容：散歩

秋は散歩するのに気持ちの良い季節です。気分転換にほっと周辺を散歩します。ピアサポーターも参加します。

### 公渚公園 菊花展

※予約制

日時：11月 1日(火)  
 13:00～14:30

場所：公渚公園

費用：100円

定員：6名

申し込み・キャンセルのメ切は10月31日(月)です。  
 参加者が2名以下の場合は中止となります。

### 調理プログラム

※予約制

日時：11月 30日(水)  
 10:30～12:00前頃

メニュー：旬の野菜で昼定食

※詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい

場所：ほっと交流室

費用：300円以内(実費負担)

申し込み・キャンセルのメ切は11月24日(木)です。

# ■ □ 活動報告 □ ■

## かわしまレクでやしまーるに行きました



絶好のやしまーる日和でした 🌞



青い空と海が美しい 😊

### 【参加者の感想】

- ・昼食にうどんを食べてやしまーるに行きました。天気が良くて景色がとても良かったです。またよろしくお願ひします。(A)
- ・みんなで食事できたり、景色見て、たくさん歩いて楽しかったです。(C)
- ・皆で屋島の風景をみながらのレクは本当に楽しかったです。また皆で行きたいと思いました。レクを計画して下さいましたスタッフの皆様にも感謝いたします。(I・K)
- ・マックの後やしまーるへ行き、眺め(景色)が良かったです。(Mさん)
- ・屋島寺ややしまーるの施設へ行ってきました。マクドナルドのハンバーガーはおいしかったです。疲れた。(Y)
- ・レクリエーション。マックに行けたこと、屋島歩きくたびれたこと、暑かったこと、1日つかれがのこった。(U)
- ・やしまーるを初体験できて良かったです。(P.P)
- ・屋島寺に行ってよかったです。(K・M)
- ・マクドナルドとうどんがおいしかったです。(S)
- ・久々の外出レクでめちゃくちゃ楽しかった!!お出かけ楽しい☆ (☆M・F☆)
- ・当日晴れていた事もあって、とてもいい景色だった。また来れたらと思う。(H・Y)
- ・大変おもしろかったです。(Y・N)
- ・屋島の頂上へ行く車中とてもきれいでした。久しぶりのマックもおいしかったです。(O)
- ・屋島寺に行って、やしまーるで散歩して1月に行った時よりはものすごくさまがわりして、とても天気も良くきれいでした。昼のマックも久しぶりだったのでおいしかったです。(77)
- ・屋島からの高松の景色がすごくきれいでした。マック大変おいしかったです。又、行きたいです。(M)



秋晴

新米

の味覚  
秋覚



# SST(ソーシャルスキル・トレーニング)をしました



## 【テーマ】 初対面の方との円滑なコミュニケーション

10月6日利用者5名、スタッフ2名でSSTを行いました。1回当たり5分間、1対1で対話をし、ネタに困った時などは初対面でも盛り上がりやすいネタ(約10個)から引用しました。

普段会話しているところを他者に客観的に考察してもらう機会はなかなかないので、自分自身も気づいていない発見、学びがありました。また今後も継続していこうと思います。

## 【参加者の感想】

- ・雑談の仕方について、とても学びになったし、良い点を言って頂けて自信になった。皆さんありがとうございました。(by S.H)
- ・初対面の設定というところで初心にかえれた。1対1での関わりが貴重で、緊張もしたが良かった。
- ・初対面の会話は難しいけれど、相手に誠意が伝わるならばそれでいいのかもしれないと思った。有意義な時間だった。
- ・自分は堅すぎると思って、やる前とても不安を感じていました。相手をしてくれた方が良い方で助かりました。それでも堅くなることはばかり考えてしまうので、実はお相手の方の後ろにある窓ガラスに自分の顔を映して、表情を時々確認して、柔和な表情を作るようチェックしていました。会話の内容も堅物な内容ばかりで事務的な内容になっている気がして、申し訳なく思っていました。

自分は何故か主観が強すぎて、客観視するのが苦手なので、皆さんから頂けた感想は宝物になりました。現実が想像と全く違ったことをきちんと素直に受け止めて、忘れずに時々思い出して、自己イメージを変えていきます。

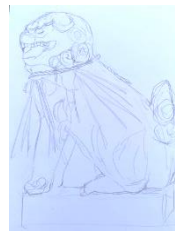
今回のプログラムで、主観と客観のバランスをとれるようにしていけるように思いました。違う視点や違う見え方があることを教えて頂け、貴重な体験をありがとうございました。

- ・今回のテーマは、初対面の人との会話でした。私は少し遅れて来たので、突然ロールプレイをすることになり、びっくりしたのですけれど・・・。

けっこう緊張するものでした。相手がHさんで本当に良かったです。大変有意義な会であったと思います。(K.U.)

# 松宇神社でデッサンをしました

10/11 デッサンに行きました。清々しい気候の中芸術の秋を味わいました。



10/13 絵具で色を付けました。大作ができ達成感がありました。疲れましたが、程良い疲労感です。



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



2022 年 11 月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 ✳️外出プログラム✳️ 菊花展 in公測公園 13:00~14:45	2 書道 13:30	3 文化の日	4	5 13:00~17:00
6	7	8 ぬりえ 13:30	9 ✳️ピア相談✳️	10 ヨガ 9:30 健康体操 13:30	11	12
13	14	15 絵手紙 13:30	16 ピア活動 (散歩) 13:30	17 ヨガ 9:30 音楽鑑賞 13:30	18	19 13:00~17:00
20	21	22 ポッチャ 13:30	23 勤労感謝の日	24 ヨガ 9:30 健康体操 13:30	25	26
27	28 ぬりえ 13:30	29	30 ✳️調理プログラム✳️ 昼定食 10:30~12:00頃 ※費用300円以内	<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) 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。現在香川県においてはコロナ対策レベルが感染警戒対策期(10/21~)となっております。引き続き施設内での感染対策にご協力をお願いいたします。また一部のプログラムは新型コロナウイルスの感染状況次第で中止になる可能性もあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

【編集後記】先日杉山亮先生という絵本作家の物語ライブに行きました。落語の様に物語を語って下さり、まるで本当にあった話かと勘違いするくらい生き生きとしたお話でした。これだけメディアや映像が発達している時代に自分の頭の中で話を想像するというのは久しぶりの経験で、寝る前に物語を聞く子どもの様にワクワクしました。杉山先生は金毘羅様のおひざもと、丸亀藩を舞台に少年剣士が化け物退治をするという児童書『青空晴之助』も全5巻出版されているそうで、そちらも読んでみたいと思いました。



## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 9月 27日 令和4年9月度 第2週 地域拠点・中核拠点合同会議 <高橋>
- 9月 30日 第19回 十河地区地域福祉ネットワーク会議 <松村・高橋>  
令和4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  
ピアサポート事業検討会 <遠藤>  
令和4年度 第3回 ピアサポート活動推進 WG <福本>
- 10月 6日 令和4年度 香川県障害者ピアサポーター養成研修振り返り会 <遠藤>
- 10月 11日 令和4年 10月度 第2週 地域拠点・中核拠点合同会議 <松村・高橋>
- 10月 17日 高松圏域自立支援協議会 訪問系サービス見守り支援 WG <遠藤>
- 10月 13日 令和4年度 四国ブロック主任相談支援専門員養成研修 1日目 <遠藤>
- 10月 14日 令和4年度 四国ブロック主任相談支援専門員養成研修 2日目 <遠藤>
- 10月 19日 令和4年度 四国ブロック主任相談支援専門員養成研修 3日目 <遠藤>
- 10月 20日 令和4年度 四国ブロック主任相談支援専門員養成研修 4日目 <遠藤>
- 10月 20日 令和4年度 障害福祉サービス事業所等におけるBCP(業務継続計画)  
作成に関する研修会(オンライン) <東川>
- 10月 20日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会(Zoom) <福本>
- 10月 21日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 WG 情報交換会 <遠藤>
- 10月 22日 2022年度 全国基幹相談支援センター 強化研修 <遠藤・松村>
- 10月 25日 令和4年度 通所系障害福祉サービス事業所等向けの感染症対策研修会 <東川>