

ほっとスマイル 4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 □ ■

ピア相談 ※予約制

日時：4月 12日 (水)
13:00 ~ 15:00

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 ※予約制

日時：4月 26日 (水)
13:30 ~ 14:30

内容：企画会議

ピア活動の上半期の計画を立てます。
やってみたいことやご興味のあることなど
アイデア大募集です。

✿ 外出プログラム ✿

さぬき空港公園でお花見

※予約制

日時：4月 4日 (火) 10:30 ~ 14:00 前後
 場所：さぬき空港公園 (高松市香南町由佐 2953-1)
 参加費：100円

昼食：弁当は各自ご持参をお願いします。

定員：6名 (参加人数が3名以上で実施します)

- 申込み・キャンセルのメ切は3月31日(金)です。
- 参加ご希望の方は、交流室の予定表にご記入をお願いします。
- 雨天の場合は「ほっと」内で弁当を食べてから行きます。詳細はスタッフまでお問合せ下さい。



焚き火用薪

広葉樹袋入り (約4kg)	¥700
ヒノキ袋入り (約3kg)	¥600
広葉樹薪1箱 (約6kg)	¥1,100
ヒノキ薪1箱 (約5kg)	¥1,100

国産材、自然乾燥の薪です。長さ約21cm、焚き火台で使いやすいよう加工しています。キャンプやご自宅でお楽しみください。

【お問合せ】

障害福祉サービス事業所 かわしま
 ☎ (087)848-3611 インスタからのメッセージでも OK です☺
 月~金 9:00~17:00

〈かわしまアカウント〉



はじめました



Follow Me!!

外でデッサン in 松宇神社

※予約制

日時：4月27日(木) 13:30 ~ 15:00頃

内容：風景画を描きに徒歩で外出



鉛筆と小さめの画用紙を持って松宇神社でデッサンをします。完成した絵は5月の絵手紙のプログラムの際に絵の具で色をつけていきます。
※絵手紙だけの参加も可能です。

活動報告

香川県園芸総合センターで梅を観ました

2月28日

空海房でうどんを食べた後、梅を観に行きました。雲一つない青空に満開の梅が映えていて、最高の観梅日和でした。この日は2月とは思えないような暖かい日で爽やかなドライブとなりました。

【参加者の感想】

☆トヨタに乗って出発。うどん屋へ。私は「とり天ざるうどん」を大(2玉)で注文。とてもコシがあり、「とり」はスパイシーである。美味しかった。食後のコーヒーもうまい。そして園芸センターへ。梅を見る。満開である。花の香りも鮮やかであった。皆と歓談しながらの梅見は楽しいものである。天気も晴れ、気候もおだやかで満足できる会であった。また行きたい。 K. U



☆「梅を見て」 P. N 賀名生

本日は晴天で、園芸総合センターへ、ドライブに行ってきた。昼食は、空港に近い所で、空海房というセルフうどん、かけうどんの2玉と、ミニからあげ丼を食べました。園芸総合センターでは、紅・ピンク・白・黄などの色をした梅の花や、バナナ・パイナップル・マンゴー等の果樹の木も見ました。初めてで、とても新鮮でした。ありがとう御座居ました。



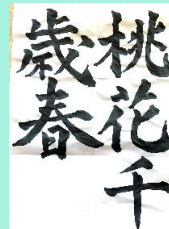
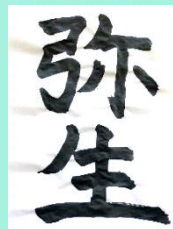
☆天気も良く梅がたくさん咲いてきれいでした。つぼみの梅の木もあり、これからもきれいな花が咲くと思いました。

☆とてもいい天気で、観梅にはとてもいいタイミングでした！皆でワイワイ園芸センターの梅を見て、とても楽しかったです。梅も見頃で、よく咲いていました。最高の気分になりました。 by. S. H



☆梅の花の香りを嗅ぎながら、花道を歩く事は、気持ちを整える事ができました。今日、行ったところは父や母などと一緒に行った事はありますが、ほとんどのメンバーで行くのも、とてもいいと思いました。

☆うどんも美味しかったです。皆でコーヒーとだいたい酔を飲んで、まったりしていました。



3月の作品

鳴らない電話

<PN nana>

空が泣いているかのように寒い日の夜は
 何だか息をしているだけで切なくなる
 さっきまでの観たくもないTVの音は
 淋しさを紛らわすためだけのただのBGM
 さっきからずっと携帯握りしめて
 鳴らない電話に溜息ばかりつく
 話したいのに
 声が聞きたいのに
 掛かってくるのは君とは違う人ばかり
 でも気付いたことがひとつだけあるんだ
 いつの間にか僕は自分が思っていた以上に君のこと想っていた
 何年も一緒に居たのに
 そのことに気が付かなかった
 もう遅すぎるよね
 ならない電話握りしめながら
 男泣きしている僕がいる

俳句

朝焼けに 希望ふくらむ 未来へと
 窓辺にて 光りさしたる 春間近
 ウクライナ 青と黄色で 赤いらぬ



N・M

電子レンジの電気代を節約する4つの方法

他の家電と比較すると電気料金がそれほどかからない電子レンジ。契約している電力会社によっても異なりますが、モデルケースで計算すると600Wで1分間加熱した場合0.27円です。

今回は、その電子レンジをより効率よく節約しながら使う4つの方法をご紹介します。

電子レンジの電気代を節約する4つの方法

<p>1. 自然解凍で利用時間を短縮する</p> <p>あらかじめ解凍をすすめておく!</p>	<p>2. 食品を置く位置を工夫する</p> <p>1点なら中心に 小分けは等間隔 置き方に注意してムラなく解凍!</p>
<p>3. 大きなものは小分けにする</p> <p>小分けで冷凍しておくこと!</p>	<p>4. 電子レンジの庫内をキレイに保つ</p> <p>掃除やメンテナンスをこまめに!</p>

1. 自然解凍で利用時間を短縮する

肉や魚、炊いたご飯を冷凍して、使う時には自然解凍が進むように予め冷蔵庫に移すか常温に置いておくと良いでしょう。電子レンジの利用時間の短縮になる上に、ムラなく解凍ができます。

2. 食品を置く位置を工夫する

お弁当1点の時などは庫内の中心に置き、小分けの物が複数の時は、等間隔に置きましょう。

3. 大きなものは小分けにする

大きな物や量が多い物は、電子レンジで温まりにくく、時間がかかってしまいます。また、厚みや容量がある物は、内側まで熱が伝わる前に外側が温まり過ぎてしまうことも。肉や魚、ご飯などを冷凍保存する時は、小分けにすると解凍しやすいです。均一に熱が伝わるようにするのがポイントです。

4. 電子レンジの庫内をキレイに保つ

庫内を汚れたまま使い続けると、熱効率に影響が出ることも。また臭いやカビの原因にもなってしまいます。特に庫内が暗い色の場合、汚れが目立ちにくい為掃除を忘れがちです。詳しいお手入れ方法はメーカー各社の公式サイトや取扱説明書で確認しましょう。



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 4 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						1 13:00～17:00
2	3	4 ✿外出✿ 花見 inさぬき空港公園 10:30出発	5	6 ヨガ 9:30 	7 健康体操 13:30 	8
9	10 ぬりえ 13:30 	11 絵手紙 13:30 	12 ✿ピア相談✿ 13:00	13 ヨガ 9:30 書道 13:30	14	15 13:00～17:00
16	17	18 ポッチャ 13:30 	19	20 ヨガ 9:30 散歩 13:30	21	22
23	24	25 散歩 13:30 	26 ✿ピア活動✿ 企画会議 13:30	27 ヨガ 9:30 ✿デッサン✿ 13:30	28	29 昭和の日
30	✿印のあるものは予約制です。 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。 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、外出や調理については、3人以上の参加で実施します。もし人数が集まらなければ、別のプログラムに変更させていただきます。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】今年は桜の開花が早そうで、4/4のお花見プログラムの時は散りかかっているかもしれません。でも、もしお天気が良ければお弁当を食べながら花吹雪を見られるので今からワクワクしています。花も団子も両方楽しめたら良いと思います。						

<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 2月 28日 令和4年度障害者就業・生活支援センター、基幹相談支援センター合同研修会 <高橋>
- 3月 3日 令和4年度 地域移行・地域定着関係者研修 (講師派遣) <遠藤>
- 3月 9日 令和4年度 香川県障害福祉セミナー <東川、本多ひ>
- 3月 10日 香川県社会就労センター協議会 理事会 (zoom) <本多>
第22回 十河地区地域福祉ネットワーク会議 <高橋>
高松圏域自立支援協議会運営会議 <遠藤>
- 3月 13日 高松圏域自立支援協議会訪問支援 WG <遠藤>
- 3月 14日 高松圏域自立支援協議会 B型事業所連絡会 <本多>
大川圏域地域自立支援協議会精神保健福祉部会 <遠藤>
- 3月 15日 サービス等利用計画サポート研修会 (演習講師派遣) <遠藤>
- 3月 16日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 <福本>
- 3月 17日 令和4年度 市町・保健所及び関係機関精神保健福祉業務担当者研修会 <遠藤>
令和4年度 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 第6回 ピアサポート活動 推進 WG <福本>
- 3月 20日 香川県社会就労センター協議会 総会及び研修会 <本多>
- 3月 22日 塩江地区地域福祉ネットワーク会議 <松村>
最新動向から地域の就労支援の取り組みを考えるセミナー (zoom) <東川>
- 3月 23日 高松圏域自立支援協議会 就労支援部会 <高橋>