


# ほっとスマイル 7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: 7月 26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

日時: 7月 12日 (水)  
13:30 ~ 14:30

内容: テーマトーク

○趣味について ○好きな本  
○好きな場所 ○推しについて  
○子どもの頃の話

上記のテーマについてお話をしましょう。  
ピア相談員も参加します。

### 調理

※予約制

日時: 7月 11日 (火)  
10:30 ~ 12:00頃

メニュー: 冷やし中華

場所: ほっと交流室

費用: 300円

【申込み・キャンセルのメ切】  
7月9日(月)

【参加ご希望の方】  
交流室の予約表にご記入をお願いします。



### ピアサポーター説明会

日時: 7月 11日 (火)  
14:15 ~ 14:45

場所: **かわしま 食堂**

ピアサポーターをご存知ですか?

ピアサポーターの「ピア」は仲間・同じ立場という意味です。障害のある当事者の方が自分の体験をもとに、同じ苦勞を抱える方と仲間の立場で支え合う活動の事です。当事者の目線に立った支援が行われるので、不安が軽減され、目標や希望が持てるようになる等の効果が期待されます。

説明会では、ピアサポーターが来所し、説明会を開催します。今後ピアサポーターに個別相談をしてみたい方、ピアサポーターとして活動してみたい方、相談を受ける気はないが少しだけ興味があるという方、ぜひお気軽にご参加ください。(申し込み不要)

# 投稿

## 奇跡のはじまり～20年間の軌跡～

PN nana

結婚生活は順風満帆だった。  
 しかし、自分の中で  
 自分は生きているんだという  
 充実感というか生きた証が欲しかった。  
 僕には知的障害の兄がいる。  
 そしてもうひとり兄がいた。  
 しかし、もうひとりの兄は  
 もうこの世にいない。  
 幼い頃から思っていたことだが  
 こころの病になって強く思いだした  
 ことがある。  
 僕が3人分生きないと。  
 だから病気になってからも  
 果敢に仕事に挑戦してきた。  
 しかし、悲しいかな、ことごとく  
 失敗に終わってきた。  
 でも、最後の挑戦と思ひ  
 就労移行支援事業所の  
 門をたたいた。  
 僕が48歳、約3年前の出来事である。



## 夏バテを防ぐ7つの方法



- ① 生活リズムを整える  
 できるだけ生活リズムを一定にしましょう。
- ② 冷房で身体を冷やさない  
 冷房の設定温度は、外との温度差が極端に大きくなるないように調整しましょう。
- ③ 入浴時は湯船に浸かる  
 40℃位の湯で10分程が効果的です。
- ④ 睡眠をしっかり取る  
 暑さ対策をし寝苦しくない環境を整えましょう。15分程の短い昼寝も効果的です。
- ⑤ 適度な運動を心がける  
 体力向上、自律神経のバランス調整、睡眠の質の向上が期待できます。
- ⑥ こまめに水分を補給する  
 喉の渇きを感じる前からこまめに補給しましょう。
- ⑦ 栄養バランスの良い食事を心がける  
 適度な糖質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンもしっかり摂りましょう。

出典：アリナミン「夏バテ予防・対策に大切な7つのポイント」  
<https://alinamin.jp/tired/measures-natsubate.html>

## 家のこと

<N.M>

僕の家は遠くからは見えない 大きな木々にかこまれているからである 静かである 物音一つしない 今日自動車も通らない 昼でもうす暗い 部屋の裏の廊下は、冷たくひんやりしている 壁ぎわに一輪の花がさしてあるまるで忘れられたように そと扉を開けると中は、がらんとしている 小さな文机が静かなたたずまいをみせている 窓の外は、緑の木々があふれんばかりに繁っている 昔、父が居た所である その隣は空屋のようである 隣接するもうひとつの小さな家は瓦や壁がくずれている 昔、ふる場であった所である 弟といっしょによくはいったものである あのころはにぎやかで楽しかった ふる場の横にも小さな家があったが今はもうない 草がぼうぼうとしている 古雅にして床しい家であった 少年の日はそこでよく物思いにふけたものである



今月の作品

# 活動報告

## 調理 (回鍋肉、豆腐の味噌汁、野菜サラダ、ご飯)

6月8日



回鍋肉は、料理研究家山本ゆりさんのレシピ「調味料2つで!回鍋肉」を参考に作りました。

2つの調味料「焼肉のたれ」と「味噌」を混ぜることにより「焼肉のたれ」だけを使うよりもマイルドなお味になります。また、発酵食品「味噌」を使うことで、お肉が柔らかくなります。炒めるとパサパサしがちなお肉ですが、酵素「プロテアーゼ」の効果でジューシー感が保たれます。

野菜はキャベツ、ピーマン、もやしと、比較的価格変動の少ない物ばかりなので季節を問わず作りやすいレシピです。調味料は味噌など、どのご家庭にも常備しているような物ばかりなので、特別な調味料を調達する必要もなく、気軽に作るができます。下の項目でレシピをご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

### 参加者の感想

- 🍉 みんなでホイコーローを作りました。ぼくは、ごはん、みそ汁、サラダを作りました。はじめてのこころみでしたが、皆で協力して楽しめました。
- 🍉 今回も美味しくできて大満足だった。コンビネーション良く炒めものを作るのが楽しかった。
- 🍉 調理は、ホイコーローと味噌汁とご飯を作り、そのうち、みそ汁とご飯を担当した。少しやる事が多かったが、ちゃんとできた。メインのホイコーローもおいしかった!スタッフさんありがとうございました。 by S.H
- 🍉 皆さんと協力して、段取り良く、美味しくできました。たのしかったです。いつもありがとうございます。また参加したいです。
- 🍉 材料が多く、作るのが大変でしたが、参加者の皆さんの手際が非常に良く、効率的に美味しく作る事ができました。回鍋肉は本格的な中華鍋で作り、中華料理店で食べるような美味しさでした。炊き立てご飯とお味噌汁はホックリする温かいお味でした。野菜サラダも美味しかったです。

## 調味料2つで! 回鍋肉 (料理コラムニスト・山本ゆりさん監修)

調理時間 8分

### 【材料 (2人分)】

キャベツ	1/4個
ピーマン	2個
豚バラ(薄切り肉)	120g
ごま油	小さじ2
もやし	1/2袋
片栗粉	小さじ1

(A)

キッコーマンわが家は焼肉屋さん中辛(焼肉のたれ) 大さじ4  
みそ 大さじ1

### 【1人当たりの栄養成分】

エネルギー	368kcal	塩分	3.5g
たんぱく質	13.6g	脂質	26.8g
食物繊維	3.9g	糖質	18.8g

### 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、ピーマンはへたと種を取って乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し豚肉を炒め、色が変わったらキャベツとピーマンを加えて炒める。しんなりしたらもやしを加え、片栗粉を全体にふり入れて炒める。
- ③②に(A)を加えて炒め絡める。

### 【つくれば】

- ◎中華鍋、鉄鍋で作る場合、野菜の水分が蒸発しやすいので②で加える「片栗粉」は「水溶き片栗粉」がおすすめです。
- ◎焼肉のたれは中辛ですが、味噌を加えるので辛さが抑えられます。辛い物が苦手な方でも比較的食べやすくなります。

# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 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 絵手紙 13:30 	5 書道 13:30 	6 ヨガ 9:30 健康体操 13:30 	7	8
9	10	11 ✿調理✿ 10:30～ ピア説明会 14:15～14:45	12 ピア活動 13:30	13 ヨガ 9:30 	14 ぬりえ 13:30 	15 13:00～17:00
16	17 海の日	18 人生ゲーム 13:30 	19 ボッチャ 13:30 	20 ヨガ 9:30 	21	22
23	24	25	26 ✿ピア相談✿ 13:00 	27 ヨガ 9:30 	28	29 13:00～17:00
30	31	✿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。散歩のプログラムは、悪天候の場合、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】先月、今月とプログラムで「人生ゲーム」を取り入れています。約30年振りにプレイしましたが、お金の計算をしたり、保険や家や株を購入したり、頭をフル回転で使いました。昭和に発売されたバージョンのものが、今やってもおもしろいです。子どもの時、勝負にこだわり過ぎて対戦相手と喧嘩になったり、紙のお札を使って買物ごっこをしたことを思い出し、懐かしくなりました。そして、あの頃はすんなり読めていたマスの文字が読みづらくなっていて、30年の年月の流れを感じました(°∇°)

## <スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 6月 6日 令和5年度 発達障害児(者)支援関係職員研修<岩澤>
- 6月 9日 高松圏域自立支援協議会 運営会議<遠藤>
- 6月 13日 令和5年度6月度 第1週 地域拠点・中核拠点合同会議<松村>  
令和5年度相談支援従事者現任研修<福本>
- 6月 15日 令和5年度 第1回 当事者団体・家族会連絡会(防災に関する研修)<遠藤>  
高松圏域自立支援協議会 相談支援部会<福本>
- 6月 16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>
- 6月 19日 山田まるごと福祉定例会議<松村>  
高松圏域自立支援協議会 災害時対応モデルケース検討会①<遠藤>
- 6月 21日 高松圏域自立支援協議会 災害時対応モデルケース検討会②<遠藤>  
高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 医療と福祉の連携 WG (zoom)<遠藤>  
USK会議<松村>  
香川県社会就労センター協議会 理事会 定時総会<本多>