

ほっとスマイル 9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』の登録について

「ほっと」の登録日、または登録更新から2年以上利用がなく、再利用をする場合には、改めて登録の手続きをさせていただきます。再利用をするためには、登録申請書、主治医意見書が必要となります。

また、機関紙「ほっとスマイル」も2年以上利用がない方への送付は停止させていただきます。再利用をご検討の方、機関紙の送付をご希望の方はお手数ですが、支援センターほっとまでご連絡ください。ご理解とご協力をお願い致します。



ピア相談

※予約制

日時： 9月 20日 (水)
13:00 ~ 15:00

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： 9月 6日 (水)
13:30 ~ 14:30

内容：就労支援についての学習会

就労支援事業所とは、障害者の働く場を確保し、知識や能力を向上させるための施設です。「就労移行支援事業」「就労継続支援A型事業」「就労継続B型事業」の違いや特色などについて一緒に学習しましょう。ご質問がある方はスタッフまでお教えください。

外出プログラム

高松市美術館で『上田薫』展を鑑賞

※予約制

日時： 9月 12日 (火)
10:45 ~ 14:00頃 (10:40までに交流室にお集まりください)

場所：高松市美術館

参加費：150円

内容：途中でランチを食べてから美術館に向かいます。

※ランチのお店はスタッフまでお問合せ下さい。和食屋かうどん屋の予定です。予算は1500円以内です。

- 申込み・キャンセルのメ切は9月8日(金)です。
- 参加ご希望の方は、交流室の予約表にご記入をお願いします。
- 美術館の観覧料は1200円ですが、障害者手帳をお持ちの方は無料になります。



なま卵やゼリーなど身近なモチーフを超写実的に描く上田薫先生(1928年~)。独自のスタイルでリアルを極限まで追求した上田先生の初期から最新作までを観ることができそうです。

奇跡のはじまり ～20年間の軌跡～

第5回
P・N nana

緊張の面持ちが否めない中
約束の時間に間に合うように
僕はバスの中にいた。

これが失敗したら僕は生涯
引きこもりから脱け出せない。
そんなことが頭の中を支配して
離れない。

マイナスな思考回路から脱出
できないまま目的地の瓦町に
到着してしまった。

足取り重く、気持ちが晴れない
最悪の精神状態で、事業所がある
ビルのエレベーターに乗り込んだ。
3階のボタンを弱々しく押した。

中に乗り込み天井を見上げ
深呼吸をして気持ちを切り替えた。
失敗しても命までは取られまい。

そう自分に言い聞かせ事業所の
チャイムを力強く押した。

すぐにドアが開き数人のスタッフらしき人が
出迎えてくれた。

中に入ると今でも鮮明に覚えているが
20人程の訓練生みたいな人たちが
パソコンの前に座り、真剣に何かを
学習していた。

ここはいわゆる予備校か塾なのか？
その光景をみた時、場違いなところ
にきてしまった。

僕の第一印象はそうだった。

私の推しコーナー

～音楽編～

「私の推しコーナー」では利用者さんや職員の推しを紹介
します。今回は音楽の推しをご紹介します。



☆ケツメイシ 「夏の思い出」

2003年発売。vodafoneのCMソング。



☆クレイジーケンバンド 「GT」

2002年発売。横浜で結成されたので横浜のライブは
特に盛り上がる。横山剣さんがちよいワルおやじでかっ
こいい。



☆GReeeeN 「勿忘草」

2023年7月リリース。勿忘草の花言葉は「真実の愛」
「真の愛」「私を忘れないで」。TVアニメ『AIの遺
子』のエンディングテーマ。



☆YOASOBI 「群青」

2020年リリース。ブルボンの『アルフォートミニ』の
CMソング。



☆YOASOBI 「アイドル」

2023年4月リリース。TVアニメ『押しの子』のオープ
ニングテーマ。



☆元ちとせ 「よいすら節」

よいすら節は奄美群島の島唄の一つ。



☆米津玄師 「地球儀」

2023年7月リリース。宮崎駿監督の10年振りの長編
映画『君たちはどう生きるか』の主題歌。



☆Ado 「踊」

2021年リリース。NHK総合
『夜光音楽 ボカロP 5min』のテーマソング。



参照:Wikipedia

ほっと ピア相談員の一言

vol.4

ありがとうございました！

9月のピア相談をもって、ほっとのピア相談員を退くことになりました。様々な方と出会わせていただき、思い出の詰まった5年間でした。皆様には、たくさんのことを教えていただきました。感謝の気持ちをお伝えすると同時に、私の至らなさをお詫びしたいと思い、最後のコラムを書かせていただきました。

退く理由は、体調不良と、就労・家庭とピアサポート活動のバランスをとる事が難しくなってきたからです。体調不良に関しては、主に、認知機能障害による判断力や記憶力の衰えがあります。日常生活やピアサポート活動が思うようにいかず、ご迷惑をおかけしているというストレスからか、精神や身体にも影響が及ぶようになりました。今後は、その回復に努めたいと思っています。

ピアサポート活動は、とても意義のある活動です。私も、しばらくは、心身の回復や家族との時間を大切にする期間をいただき、時が来たら、また新しい形で活動に戻ることができればとも思っています。

今まで、本当にありがとうございました。

陰ながら、皆様に応援しています。

(O)

活動報告

木の小物作り

8月17日

ひのき、くぬぎ、山桜を使って木の小物を作りました。
紙やすりで木を好みの形にし、デザインを考え、レーザー印刷をし、ドライバーで穴を開けてキーホルダーやアクセサリにしました。

どの作品も作成された方の個性が出ており、温もりのある作品に仕上がりました。そして、木の香りが心地良く癒されます。森で森林浴をしているような気分になります。

【感想】

- ▲ キーホルダーが出来ました!手作業をするのが久しぶりで、新鮮な経験でした。いいのができて感謝です~。 by. S. H
- ▲ 木工細工は思ったより細かい工程があってやりがいがあった。すてきな作品を創るのに、丁寧に指導して頂き、傑作ができてうれしい。
- ▲ 木工で、私はピアスを作りました。手作りすることってとてもたのしいです。心を込めて形をととのえて、心もちょっと整ったように感じました。
- ▲ 木を加工する過程が楽しかった。皆でわいわいしながら楽しく作業できて大満足だった。
- ▲ 初めて木でキーホルダーを作りました。けずりもじを考えてとても楽しかったです。



木の香りの効能



木材には、フィトンチッドというリラックス効果をもたらす成分が含まれています。フィトンチッドとは、絶えず侵入してくる虫や細菌から身を守るために、樹木が自ら作り出し発散している物質で、木の香り・色などのもとなる成分でもあります。森林浴に代表されるように癒しをもたらす効果があります。血圧を下げたり、脈拍の乱れを少なくするなどの自律神経を安定させる効果が実証されています。

また、樹木が持つ独特の芳香には、気分を落ち着かせる効果があると言われています。特にヒノキやマツなどの針葉樹はフィトンチッドの発散量が多く、免疫力向上に寄与するとの論文も発表されています。

8月17日「木の小物作り」のプログラム中も交流室内が樹木の芳香に包まれ、癒しの空間となっていました。出来上がった作品は、木目や香りが「安らぎ」を感じさせてくれる唯一無二の作品となりました。

参照: MOKUZAI.COM 株式会社マルホン 「木材の基礎知識」

<http://www.mokuzai.com/Learn>



8月の作品





地域生活支援センター ほっと カレンダー



2023 年 9 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	2 13:00～17:00
3	4	5 企画会議 13:30 	6 *ピア活動* 学習会 13:30 	7 ヨガ 9:30 書道 13:30 	8	9
10	11	12 *外出プログラム* 高松市美術館 10:45～14:00 	13 ぬりえ 13:30 	14 ヨガ 9:30 	15	16 13:00～17:00
17	18 敬老の日 	19 絵手紙 13:30 	20 *ピア相談* 13:00 	21 ヨガ 9:30 健康体操 13:30 	22	23 秋分の日
24	25	26 音楽鑑賞 13:30 	27	28 ヨガ 9:30 	29	30 13:00～17:00

***印のあるものは予約制**です。
 車を使って外出する場合は、参加費が必要になります。参加希望者が3名以上で実施します。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】

今月の「私の推しコーナー」で取り上げた「音楽」。音楽を聴くと「幸せホルモン」ともよばれる「セロトニン」が脳内から分泌され、心身を癒す効果があるそうです。疲れている時やストレスが溜まっている時、自分自身をケアする方法の一つとして試してみてください。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 7月 28日 令和5年度サービス管理責任者等更新研修<東川>
- 8月 3日 第1回 三木町障がい者プラン策定委員会<遠藤>
- 8月 4日 令和5年度相談支援従事者初任者研修第3回打合せ会<遠藤・松村>
- 8月 9日 高松圏域自立支援協議会 訪問WG<遠藤>
- 8月 16日 令和5年度相談支援現任研修<福本>
- 8月 17日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会<福本>
- 8月 18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>
- 8月 21日 高松圏域自立支援協議会主催ジョブチャレかがわ2023<福本>