

# オアシスだより

第168号  
H28年10月



10月 金木犀

## 「リカバリーへの“いっぽ”」



～ 知ってみよう! 気づいてみよう!! やってみよう!!! ～

“リカバリー”についての講座を全3回に分けて開催いたします。

- ❖第1回❖ 「リカバリーについて」 10月21日(金)
- ❖第2回❖ 「私のリカバリー」 10月28日(金)
- ❖第3回❖ 「グループワーク」 11月4日(金)



どの日も10時半～11時半までです。

申し込みは不要なので、当日、お時間までにお越しください。詳細は、別にてご確認ください。

## ハロウィン・パーティ

❖日時❖ 10月31日(月) スタート 14:30 (受付は15分前から開始)

❖参加に必要なもの❖ ①参加費¥100

②自分の好きなお菓子を1つ (上限200円まで)

③仮装 (仮装グッズはオアシスで貸出も可能です。)

❖内容❖ ～軽食&お菓子を食べて交流会～

ハロウィン・パーティ今年も開催いたします。今回は、「トリック、オア、トリート」にちなんでみなさんの好きなお菓子を持ち寄って軽食付きのパーティにしたいと思います。昨年同様、仮装グッズも貸出致しますので、お楽しみに♪

(※帽子やカチューシャなど簡単な仮装もあります!)



### ★料理教室★

10/19(水)14:30～16:00

調理技術「煮る」シリーズ

第2弾

ベーコンとじゃがいものトマト煮



材料費 100円

(栄養士さんが教えてくれます!)

  
**こころの相談窓口**  
当事者による、当事者・家族のための電話相談  
“あなたが今、重荷に感じている事”  
どもに話してみませんか?  
●豊富な体験をもつ当事者があなたの相談を、  
お待ちしております。  
●毎週月曜日PM3:00～PM5:00 <祝日 除く>  
TEL 072-662-8130 高槻地域生活支援センター  
「当事者による相談希望とお伝え下さい。」

10日、24日はお休みです。

## ぼら❀すまいる



10/17(月)



14:30～16:00

《参加無料》

喫茶スマイルの調理のお手伝いを

お願いしております。

作るメニューは当日、発表致します。

# 高槻地域生活支援センター オアシス 平成28年10月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休み	休み
3	4	5	6	7	8	9
喫茶 (11:45~14:00) 利用者MT (14:30~15:30)	おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	休み	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) ふれあいネット講座 (14:30~15:30)	休み	休み
17	18	19	20	21	22	23
喫茶 (11:45~14:00) ぼら☆ずまいる (14:30~16:00)	おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) 体験を語る会 (13:00~14:00) 料理教室 (14:30~16:00)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	リカバリーのいっば (10:30~11:30) 喫茶 (11:45~14:00)	休み	休み
24	25	26	27	28	29	30
喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	リカバリーのいっば (10:30~11:30) 喫茶 (11:45~14:00) ふれあいネット講座 (14:30~15:30)	休み	休み
31						
喫茶 臨時休業 ハロウィン パーティー						

## オアシスふれあいネット講座

- ★10月14日(金) 14:30~15:30
- ★10月28日(金) 14:30~15:30

「ネットで使えること」

講師の方をお呼びして、「生活に役立つ」ネットの使い方をテーマに開催しております。自由で明るい雰囲気で行っていて、初心者の方の参加もお待ちしております。お気軽にご参加ください。

※詳しくは、オアシス(中川)までお問い合わせください。

## 病気の体験を語る会



開催日時：10月19日(水) 第3水曜日開催  
13:00~14:00

開催場所：高槻西部地域活動支援センター

ステップ

参加対象：主に統合失調症の方

人の話を「聴いて満足」自分の話を「しゃべって満足」病気の体験や日頃の生活のことなどを語り合いませんか？参加・見学、入退室は自由です。

《語り合う仲間の輪、広がっています!》

問い合わせ：雑賀(さいか)

## 高槻地域生活支援センター オアシス

〒569-0023 高槻市松川町25-5  
 ★TEL (072)-662-8130  
 ★FAX (072)-662-8131  
 ★E-mail: genki777@juno.ocn.ne.jp

### センター開所時間

平日 9:00~18:00

(土曜・日曜・祝日 閉館)

喫茶開店日 11:45~14:00

〈HP〉 <http://takatsuki-oasis.org/>



こちらのホームページでもオアシスだよりがご覧いただけます。

# オアシスだより ぶる～ば～ど 10月

## 鉄道コラム

呉線は広島近くの山陽本線海田市から東へ向かい、三原で再び山陽本線に合流するバイパス線である。内陸部を走る山陽本線に対し、呉線は瀬戸内海沿いに走る。海田市寄りでは全列車広島駅に乗り入れる。西側では広島から呉を通過して広島まで快速が走っている。

呉はもともと軍港であり、軍事目的の部分の大きい路線だったが、現在では通勤・通学がメインである。全線単線だが、利用者が多く、行き違い可能駅が多い。決して速くない快速に乗り、広島駅を出ると、なかなか海は見えないが、呉駅近辺で少し見える。広島からは鈍行になり、徐々に瀬戸内海の美しい景色や島々が見える。忠海駅付近では壮大な瀬戸内の島々が迫り、瀬戸大橋今治ルートの大三島までフェリーも出ている。そして一気に三原へ。山陽本線と比べると極めて遅いので、時間に余裕がある時に乗るべき路線。 北原 樹



## 虹の会のお知らせ

日時：10月15日（土）16：00～19：00

参加費：500円（申し込み不要！）

場所：富田公民館 2階の調理実習室



メニュー 「さんま焼き・松茸ご飯」

問い合わせ先：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）

# 光愛祭り 《おもしろいこと全力で!!》

日時：2016年10月1日（土）

場所：光愛病院（奈佐原 4-3-1）※当日は院バスが JR 摂津富田駅北口のバスターミナルから出ています。

内容：いろいろな出し物や、模擬店等が出店されます。縁日コーナーもあり、夏を終えてもまだまだ楽しい場所がありますよ！オアシスも実行委員でお手伝いしております。



## 特別企画

# 【リカバリーへの“いっぽ”】

～ 知ってみよう！気づいてみよう！！  
やってみよう！！～



高槻地域生活支援センター オアシスにて、10月と11月に“リカバリー”についての講座を  
全3回に分けて開催いたします。

### 開催日と内容

#### ✽第1回✽ 「リカバリーについて」

10月21日（金） 内容：リカバリーについて知ってみましょう

#### ✽第2回✽ 「私のリカバリー」

10月28日（金） 内容：同じ仲間の体験談を聞いて、気づいてみましょう

#### ✽第3回✽ 「グループワーク」

11月 4日（金） 内容：みんなで実際に話し合ってみましょう

時間はどの日も 10:30～11:30 です。

### リカバリーについて簡単にご紹介

◆リカバリーという言葉をご存じですか？リカバリーとは、その人なりの方法で回復（リカバリー）を定義し、その人なりの方法で取り組むことだと言われています。

例えば、自分らしい生活について考え、実践すること、自分の生活を楽しむためにできることをすること、一歩一歩小さなステップの積み重ねが大きなステップへとつながる、その人が歩いていく過程のこと、など。

◆リカバリーの過程では、自分に役に立つ方法がいろいろあるみたいです…！

◆ご興味、ご関心のある方は、お気軽にご参加ください。

事前の申し込みは不要です。

当日、お時間までに高槻地域生活支援センター オアシスの喫茶コーナーまでお越しください。

（オアシスの登録をいただいている方に限ります。その他でご希望の方がおられましたらオアシスまでご連絡ください。TEL 072-662-8130 ）