

オアシスだより

第206号
令和2年1月号

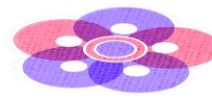


新年あけましておめでとうございます。

昨年でこのオアシスだよりも200号を超え、今年は支援センターが設立して、ちょうど20周年の年（2001年4月1日設立）にあたります。これもひとえに利用者みなさま、関係機関みなさまのおかげであります。誠にありがとうございました。

本年も引き続き「高槻地域生活支援センター オアシス」をよろしくお願いいたします。

センター長 小林 幹典



ヘルシーレストラン
開店日：1月28日（火）
メニュー「巻きずし」
10食限定 400円
受付時間：来所10:30～
TEL10:45～

薬剤師さんとお話
日時：1月17日（金）
10:30～11:30
この薬って効いているのかな？
今さら？聞けない？薬の話をしています。お気軽に参加してください。

「語る会」について

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？

語り合う仲間の輪、広げたいきましょう！！

毎月第1月曜

14時～15時

今月は1月6日です。

今月は27日です。

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”
と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”

ぼら☆すまいる

今月は1月27日（月）です。

＜参加無料＞

エフロンとバンダナをご持参ください。

喫茶スマイルの調理のお手伝いをしていただくプログラムです。参加していただいた方にはすまいるチケット200円を差し上げます。



高槻地域生活支援センター オアシス 令和2年1月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
☼は入浴日です。 - 風船マークはプログラムがない日です。 ☺は喫茶スマイル営業日です・厨房に入るプログラムの時は靴下着用です。						
		1	2	3	4	5
		休み	休み	休み	休み	休み
6	7	8	9	10	11	12
☺ 語る会 14:00~15:00			☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
13	14	15	16	17	18	19
成人の日		おにぎりの会 11:00~13:00	☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺ 薬剤師さんとお話 10:30~11:30	休み	休み
20	21	22	23	24	25	26
☺	オアシス広場 10:30~11:30		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
27	28	29	30	31		
☺ ぼらすまいる 13:30~15:00	ヘルシーレストラン 12:00~13:30		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺		

語る会

第1月曜 14時~15時

無料

病気の体験や日々のこと「言っぱなし、聞きっぱなし」で話したり聞いたりします。

ぼら☆すまいる

第4月曜 13:30~15:00

無料

喫茶スマイルで出す調理のお手伝いです。

ヘルシーレストラン

第2・4火曜 12時~13時30 400円

管理栄養士の方が作る健康的な食事を食べながらゆっくり過ごせます。
1日限定10食! 先着順です!

オアシス広場

第3火曜 10:30~11:30

無料

テーマを決めて外部、内部の講師に来ていただいています。楽しいプログラムです。

おにぎりの会

第1・3水曜 11時~13時

100円

おにぎりを握って、みんなで話しながら過ごします。味噌汁付き!

ボランティアサークル

毎週木曜 14:30~15:30

無料

切ったり、貼ったり軽作業のプログラムです。ドリンク付き!

薬剤師さんとお話

第3金曜 10:30~11:30

無料

光愛病院の薬剤師の方に来ていただき、お薬についてみんなで話し合います。

高槻地域生活支援センター オアシス

〒569-0023 大阪府高槻市松川町25-5

TEL: 072-662-8130

FAX: 072-662-8131

HP: <http://takatsuki-oasis.org/>

E-Mail: genki777@iuno.ocn.ne.jp

開所時間

平日: 9:00~18:00

(※土・日・祝・年末年始 閉館)



オアシスだより ぶる～ば～ど 1月号

～鉄道コラム～

大井川鉄道井川線は南アルプスあぶとラインという愛称がついている急峻な山岳鉄道である。千頭駅で大井川本線と別のホームからディーゼル機関車で後ろから押され、前方の運転台で操作する。細かいカーブを最高速度30kmのゆっくりとした運行で進む。ほとんど利用者のいない駅を「秘境駅」と呼び、一部マニアには人気があるが、この線の大半が秘境駅である。アプトいちしろ駅で後方に更にパワフルな電気機関車を連結し、隣の長島ダム駅までが「アプト式」区間、つまりレールの真ん中に第3のレールがあり、歯車に引っ掛けて急坂を登る仕組みで、日本で唯一の区間である。90パーミル、つまり1000メートル進むと90メートル上昇する。そして奥大井湖上駅は両側が川に挟まれた「湖上駅」であり、鉄道ファンの間で絶大な人気がある。更に川底から70.8メートルと日本でもっとも高い鉄道橋「関の沢橋梁」があり、サービス停車してくれる。井川線は大井川に水力発電用のダム建設のために作られ、終点井川駅もそう。静岡市内。駅舎には台湾にある「世界三大山岳鉄道」の一つ、阿里山森林鉄道のポスターがある。同じ山岳鉄道同士、何らかの提携をしているらしい。



北原 樹

「虹の会」

日時：1月18日（土） 16時～19時

参加費： 500円

メニュー：「うどんすき」

場所：富田町公民館 2階調理室

問い合わせ：そよかぜ 河崎

（090-4285-3405）

こころの相談窓口

当事者さんが相談にのります。

・第2、第4月曜日

・15:00～17:00

・祝日はお休みです。

相談はTEL、または直接来所されても話すことができます。

ご家族の相談にのることもできます。

予約不要、秘密厳守です。Happy New Year 2020

「オアシス広場」

日時：1月21日（火）10:30～11:30

アンガーマネージメントをしています。

はじめから参加していなくても大丈夫です。

怒りはコントロールできます。

いっしょにやっていきましょう。

<お知らせ>

2月、3月に

「リカバリーの部屋」

というイベントがあります。

詳細については

もう少しお待ちください。

