



『リカバリーの部屋』（新プログラム）



2月から4回シリーズで行っています。

《時間：10時～11時》

③3月5日(木)「自分自身のリカバリーを見つけよう」

④3月19日(木)「振り返り」

「リカバリーの部屋」とは、進行する人(ゲスト)と参加者が「ともに」知恵と経験を出し合い、学び合うプログラムです。リカバリーについて、新しい事などを「学び」「知る」ことで、ワクワクする体験を得たり、より豊かで新たな自分自身の強みや可能性を見つけられたり出来る機会になればと考えています。

- ◇場所◇ 高槻地域生活支援センター オアシス 喫茶スペース
- ◇参加費◇ 無料
- ◇申し込み◇ 不要 (問い合わせ先:オアシス/中、小林まで)

「ヘルシーレストラン」

開店日 3月10日(火)「ちらし寿司」

3月24日(火)「春らしいパスタ」

受付時間 来所 10:30～

TEL 10:45～

10食限定 400円



「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、広げていきましょう！！

毎月第1月曜

14時～15時

今日は3月2日です。

今日は9日
23日です。

ココロの相談窓口

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、お待ちしています。
- 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。」

ほら☆すまいる

今日は3月23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させ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3月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
・☼は入浴日です。・[☺]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。 ・風船マークはプログラムがない日です。						1
						休み
2	3	4	5	6	7	8
☺ 語る会 14:00~15:00	☼ ヘルシーレストラン	☼ おにぎりの会 11:00~13:00	☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
9	10	11	12	13	14	15
☺	☼ 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	☺	休み	休み
16	17	18	19	20	21	22
☺	☼ オアシス広場 10:30~11:30	☼ おにぎりの会 11:00~13:00	☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	春分の日	休み	休み
23	24	25	26	27	28	29
☺ ほらすまいる 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	☺ 薬剤師さんとお話 10:30~11:30	休み	休み
30	31					

語る会	第1月曜	14時~15時	無料	病気の体験や日々のこと「言わばなし、聞きっぱなし」で話したり聞いたりします。
ほら☼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@juno.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～ど最終号

～鉄道コラム～

どうも改めまして。北原樹です。鉄道趣味の延長上から乗車体験をコラムにして連載させていただきましたが、関西の主だった鉄道は書き尽くし、関西外の鉄道については毎月の掲載が難しいことから連載を終了させていただきます。先日も高松琴平電気鉄道の主要3路線を乗り潰すなど鉄道趣味は続いています。これからも続くでしょう。お勧めの路線としては連載時はなかった線区として高槻・富田間の切符を買って高槻から草津に行き、草津線で貴生川に行き、関西本線で木津川上流を右手に加茂方面に向かい、快速に乗り換え久宝寺でおおさか東線で新大阪に出て富田で降りるといのはいかがでしょうか？不正乗車ではないし、安くていい景色を観られます。鉄道趣味はのんびりいい景色を眺めてリラックスできる癒しの時間です。お菓子や飲み物、本があればなお楽しめます。鉄道に限らず皆様が良き趣味人ライフを送られますように。

北原 樹



「虹の会」

日時：3月14日(土) 16時～19時

参加費：500円

メニュー：「ひなずし」

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)



4月6日(月)からスマイルモーニングが始まります。

時間 9:30～11:00(ラストオーダー10:45) 200円

月曜日のみの提供になります。毎週メニューが変わります。



第2回 わくわく市をやります！

日時 5月23日(土)

10:00～15:00

場所:オアシス

おいしいパン屋さん、手作りの雑貨屋さん
宝塚の珈琲屋さん、ふわっととろけるプリンの
販売などのほか…巻き割り体験や何ができる
か楽しみなワークショップも予定しています。わ
くわくする1日を計画していますので楽しみに
おまちください。



<お知らせ>

★4月からプログラムに変更が
あります。

★4月からスマイルの営業時間が
ちょっと変わります。

詳しくは4月のオアシスだよりで
お知らせします。

★4月から新年度登録がはじまり
ますのでよろしくお願いいたします。