

# オアシスだより

第227号  
令和3年10月



**【オアシス祭】**  
11月3日(水) オンライン開催します。  
AM リカバリールー  
PM 映画「オキナワへいこう」  
語り部の会  
時間、参加方法は、HP、チラシをご覧ください。

## <ペットボトルの捨て方>

キャップを外す⇒ラベルを取る⇒水でゆすぐ⇒ペットボトルを潰す⇒リサイクルごみ箱へ  
ひとりひとりの小さな力が集まれば、少し先の未来だって変えられるかもしれません！ Let's Try



## 玉ネギ染めをしてみよう



いつもは捨ててしまう玉ネギの皮でエコバックを染めてみませんか？

10月5日(火)10:00~12:00

参加費 100円(エコバック代)

参加人数 5名まで



QRコードを読み込んでいただくと、オアシスのホームページやツイッターをご覧いただけます。

オアシスホームページ  
QRコード



ツイッターQRコード



# 高槻地域生活支援センター オアシス 令和3年10月の行事予定

月 ☼	火 ☼	水 ☼	木 ☼	金 ☼	土	日
				1 😊 オアシス広場 14:00~15:00	2 休み	3 休み
				4	5 🎈	6 🎈
11 😊	12 ヘルシーレストラン 12:00~13:30	13 ゆびまるこ 10:00~12:00	14 😊 リカバリーの部屋 14:30~15:30	15 😊	16 休み	17 休み
18 😊	19 5リズム 13:30~14:30	20 ぼらすまいる 11:00~13:00	21 😊 ボランティアサークル 14:30~15:30	22 😊	23 休み	24 休み
25 😊	26 🎈	27 🎈	28 ボランティアサークル 14:30~15:30	29 😊	30 休み	31 休み

・[😊] は喫茶スマイル営業日です。・スマイルは月木金 11:45~14:00 (14:30) 営業しています  
 ・風船マークはプログラムがない日です。・☼ 1日3名まで入浴できます。・厨房に入るプログラムは靴下着用です。



今月は  
11月25日  
です。



相談員も  
募集中!

若くは家族のための

## ココロの相談窓口

当事者さん(相談員)が相談にのります。  
相談は電話または直接来所にて伺います。  
ご家族の相談にのることもできます。

第2・4月曜日 PM3:00~5:00 (祝日除く)

電話: 072-662-8130

相談場所: 高槻地域生活支援センターオアシス

相談員※も募集しています!

※精神障がいをお持ちの方またはその家族  
 精神障がい者相談員制度は、大阪府から委託され実施  
 しております。

お問い合わせ先→高槻市福祉相談支援課

TEL 072-674-7171



### ぼらすまいる

第3水曜日11時~13時まで

喫茶スマイルで出しているカレー作りをお手伝いする  
 プログラムです。参加者は当日の昼食に作りたての  
 カレーを食べるか喫茶スマイルで使用できるチケット  
 (200円)をもらうか選ぶことができます。



### 語る会

毎月第1月曜 14時~15時

病気の体験や日頃の生活のことなどを「仲間」といっしょに語り  
 合いませんか? 語り合う仲間の輪を広げていきましょう!!

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](mailto:genki777@juno.ocn.ne.jp)

開所時間

平日: 9:00~18:00

(※土・日・祝・年末年始 閉館)





マンガ「坂道のアポロン」小玉ユキ フラワーコミックスα 2021年 全9巻 プラス  
番外編1巻

60年代、優等生の男子高校生・薫は坂道の街、長崎に転校した。そこで不良少年・千太郎と出会い、それをきっかけにジャズにハマる。が千太郎に片想いの彼の幼なじみ、律子を好きになる。実は薫も千太郎も家に居場所のない孤独な魂を抱え、互いに欠かせない友情をはぐくむ。が、千太郎の初恋をきっかけに当時の学生運動など、複雑な人間模様が錯綜していく。一生ものの友情を描いた作品。本作は少女マンガでありながら、目の瞳を塗りつぶし、ハイライトすらない絵柄。高級少女誌と評価が高いフラワーズ掲載だけあって圧倒的なクオリティーの高さがある。全9巻となっているが、番外編で完結しており、何故番外編扱いかわからない。60年代の長崎の空気感にジャズが絡まり、作中で伝説のミュージシャン、ジョン・コルトレーンの死が語られるなど、作者が生まれる前の時代性がよく出ている。テレビアニメ化。 北原樹



相談員 F さんの憩いの場



先月号より『認知行動療法』を取り上げています。

今月号では、【認知】【気分】以外にどんな事が人には起こっているのかをお話したいと思います。実際には、【ストレスとなる出来事・状況】に対する人の反応として、【認知】【気分】【身体反応】【行動】の4つに分けて考えることができます。この時、【認知】【気分】【身体】【行動】はお互いに影響しあっています。先月号と同じように例を出して考えると、【出来事】: 挨拶したが、相手から返事がない【認知】: 相手に嫌われているかも・・・【気分】: 不安、悲しいなど【身体】: 心臓がドキドキする【行動】: その場から逃げるとなります。この時、【認知】: マスクをしていたため聞こえないだけかも・・・と考えただけでも、【気分】【身体】【行動】は変わることはわかると思います。そう考えることが自然とできれば、不安などは和らぎますよね！  
今月号もちょっと難しかったでしょうか？ 続きは次回に書かせて頂きます。

【ヘルシーレストラン】

10月12日(火)「スープカレー」400円

受付時間: 来所: 10:30`

TEL: 10:45`



緊急事態宣言が継続されていた場合は中止です。

【水防法の研修】

10月7日(木) 16:00~

水防法の研修会があります。

災害が多いので

ぜひご参加ください。

