



高槻地域生活支援センター  
オアシス

# オアシスだより

第276号  
2026年1月号

## 【新年のご挨拶】

今年の干支は午年（うまどし）で、「丙午（ひのえうま）」の年だそうです。「あたらしい挑戦に光が差し、力強く前進する一年になる」といわれています。

ひ → ひかりかがやく新年に  
の → のぞみをもって  
え → えがおをたやさずに  
う → うごきはじめたら  
ま → まいにちがきっとかわるでしょう



2026年で高槻地域生活支援センター オアシスは25周年を迎えます！  
記念イベントお楽しみに！（管理者 小林幹典）

## 【不破さんの語り部】

新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。

今回は、こころの元気+（2025年10月号）の特集『始めるのがしんどい』の中で、眠剤（睡眠薬）についての体験談が書かれていたので、そこから、私の経験を書こうと思います。

私は、今までいろいろな眠剤を服用しては中止を繰り返していました。振り返ると、睡眠状態、睡眠以外の心身のコンディションともにバラバラであったため、眠剤の効き方も、『効かない』『体がだるい』『副作用が酷い』等で、本来の眠剤の効果を得られなかつたと感じています。その話を主治医にすると納得されました。

心身の状態によって、眠剤の作用は変わるかもしれませんと  
経験から教えられました。眠剤については、  
心身のコンディションも含めて、主治医に相談するのが  
ベストかと思います。参考になれば幸いです。

（おまけ）  
この号に、私が少し出現しております。お探しあれ！



# 高槻地域生活支援センター オアシス【2026年1月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
		今月号より紙面を縮小しております。今後はホームページをさらに活用してまいります。	元日	休	休	休
5	6	7	8	9	10	11
13:00~13:30 ふるまいぜんざい 14:00~15:30 初詣		10:30~11:30 オアシス園芸	14:00~15:00 元気プラス	14:00~15:30 【喫茶スマイル】 ~ティータイム~ L.O.15:15	休	休
12	13	14	15	16	17	18
成人の日		10:30~ 12:00 パステルアート ゆびまるこ			休	休
19	20	21	22	23	24	25
	12:00~14:00 ビストロ oasis		14:00~15:00 ボランティアサークル  15:00~15:30 オアシス MT	11:30~13:30 夢元キッチン	休	休
26	27	28	29	30	31	
【喫茶スマイル】 12:00~14:30 L.O.14:00	10:30~12:00 リカバリー ミーティング	14:00~15:30 編み物教室	10:30~12:00 アロマセラピー		休	

## お申込み（予約）が必要なプログラム

- ・5日 初詣 場所：野見神社  
12/22～申し込み開始  
(ふるまいぜんざいは申し込み不要です)
- ・20日 ビストロ oasis 500円
- ・23日 夢元キッチン 500円
- ・29日 アロマセラピー  
「キラキラ輝くせっけん作り」参加費：550円  
定員8名 1/5～申し込み開始
- ・28日 編み物教室 500円  
定員6名 1/19～申し込み開始

## 【こころの相談窓口】

- 当事者（相談員）が相談にのります（電話又は対面）
- 1月26日（月）15時～17時  
(1月12日は祝日のためお休みです)
- 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

## 「私の推し事」 1月はお休みです

「元気プラス」 8日（木）14時～15時  
テーマ：特集 それ、わかるう！  
(2025年11月号特集より)

### ■【ビストロ oasis】

- ・20日 「新春ちらし寿司」他
- ・12:00～14:00 開店(13:30までにお越し下さい)  
《限定20食》 費用：500円

### ■【夢元キッチン】

- ・23日 「健やかスープランチセット」他
- ・11:30～13:30 開店(13:00までにお越し下さい)  
《限定20食》 費用：500円

※それぞれ前日から予約可能(来所または電話)

