

【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いいたします。

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きました。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ったと感じています。その話を主治医にすると納得されていました。

心身の状態によって、眠剤の作用は変わるかもしれない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
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。			1	2	3	4
			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 バステルアート 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)

〒569-0023 大阪府高槻市松川町25-5
TEL: 072-662-8130
FAX: 072-662-8131
E-Mail: genki777@juno.ocn.ne.jp

(ホームページ) (X/旧ツイッター)



開所時間

平日：9:00～18:00

※土・日・祝・年末年始：閉館