

オアシスだより

第181号
平成29年11月



<オアシス広場>

日時：平成29年11月20日（月）9：30～12：30

「近くの社会資源を見に行こう」

就労移行支援事業所「LITALICO」就労継続支援A型事業所「ユニーク」の見学に行きます。定員5名です。みなさまのご参加をお待ちしています。



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」

服薬、人間関係、食事、睡眠など
身の周りの事を気軽に話してみ
ませんか？（秘密厳守致します）

こころの相談窓口を担当しているピアカウンセラーを紹介
します。

Yさん 非定型精神病です。発病歴は25年ぐらいです。
就労経験もあります。ピア相談12年になりますが
辛い時期はあります。

Kさん 総合失調症を患って15年ぐらいになります。
お医者さんには、毎日服薬するようと言われてま
すが出来ない時もあります。完璧ではないです。

Oさん 統合失調症を患って14年目になります。服薬、
睡眠、食事などで今でも困っています。当事者（ピ
ア）と当事者（ピア）のつながりを大切にしてい
きたいと思っています。

電話相談、面談を希望の方は、支援センターオアシスのスタ
ッフに「こころの相談窓口（もしくはピア）をお願いします」
と伝えてください。

「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、広げてい
きましょう！！

11月6日（月）

14時～15時

ぼら☆すまいる

11/27（月）

14：30～16：00

《参加無料》

エフロンとパ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。

作るメニューは、
当日に発表します。



今月も雑誌を
購入しました
(^_^)

どんな雑誌が
あるのか見に
来てください
ね♡♡♡

高槻地域生活支援センター オアシス 平成29年11月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 おにぎりの会 (11:00~13:00)	2 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	3 文化の日 	4 休み	5 休み
	6	7 フリープログラム (14:00~15:00)	8 フリープログラム (14:00~15:00)	9 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	10 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	11 休み
13 ☺ 語る会 (14:00~15:00)	14 フリープログラム (14:00~15:00)	15 フリープログラム (14:00~15:00)	16 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	17 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	18 休み	19 休み
20 ☺ 避難訓練 (13:00~14:00)	21 ヘルシーレストラン (12:00~14:00)	22 おにぎりの会 (11:00~13:00)	23 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	24 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	25 休み	26 休み
27 オアシス広場 (10:30~11:30)	28 フリープログラム (14:00~15:00)	29 フリープログラム (14:00~15:00)	30 秋分の日 	☺ P. O. F (16:00~17:00)	休み	休み
31 ☺ ぼらめいる (14:30~16:00)	ヘルシーレストラン (12:00~14:00)	フリープログラム (14:00~15:00)	☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	・【☺】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、参加費と別に「エプロン」「バンダナ」の持参と「靴下着 用」をお願いしております。		

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。
ぼらめいる	第4月曜	14:30~16:00	無料	喫茶スマイルのお仕事のお手伝いです。
ヘルシーレストラン	第2・4火曜	12時~14時	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！
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。終了後には交流会も有。ドリンク付き！
(プレミアム・オアシス・フライデー) P. O. F	最終金曜	16時~17時	200円	月末に少し豊かな時間をすごしませんか？お菓子を食しながらお疲れ茶話会をします。

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 11月

～鉄道コラム～

青梅線は東京の立川から都内山間部の奥多摩を結ぶ40キロ弱の線である。運転系統は青梅マラソンで知られる青梅までの通勤線と、そこから奥多摩までの観光線から成る。青梅までは10両編成で街中を走る。そして青梅からは車両こそ最新のものだが4両編成。なお「ホリデー快速おくたま」などの東京までの直通列車もなくはない。立川を出ると住宅地を走り八高線との連絡駅・拝島が一番栄えている。そして東青梅で単線になり、青梅で乗り換え。青梅を出るといきなりドアが押しボタン式に。山間になり多摩川上流を左手に見ながら山を登る。観光の足場の御嶽を過ぎると完全に住宅地はなくなり峡谷鉄道の絶景が左手に楽しめる。単線だが交通量は少なく行き違いで待たされることもそうはない。私が乗車した日は山間に夕陽が映え、深い谷は黒ずみ、なかなか迫力があつた。やがて山間の終点奥多摩駅に着く。都内最西端・最高地にあり駅からは奥多摩湖や日原鍾乳洞へのバスが出ている。 北原 樹



虹の会

日時：11月11日（土）16時～19時

場所：富田公民館 2階調理実習室

参加費 500円 申し込み不要

メニュー「ビーフシチュー」



問い合わせ先：そよかぜ 河崎

(090-4285-3405)

近ごろ、オアシスが変わってきました



ある日、プログラムが終わった後、利用者さんたちが楽しそうにお互いの「困りごとの相談」をしていました。「わかるわ～(^J)」「わたしもあるよ～(^_^)v」そんな会話が

笑い声とともに聞こえてきました。

困ったことの話をするには、ちょっと勇気があるかもしれませんが、気持ちができる人がいるって素敵なことですね。

《おしらせ》

ヘルシーレストラン

11月14日（火）28日（火）開店します。

今月のメニュー「無国籍？ランチ」

えっ！！無国籍？どんなランチがでてくるかはお楽しみ…。定員10名です。

10時30分から受付開始（TELも可）です。

非難訓練

11月13日（月）13時から行います。

消火器訓練も行いますので、たくさんの方のご参加をおまちしています。

《リカバリープログラムIPPO》

10月6日（金）から10月27日（金）まで毎週金曜日と11月24日（金）の日程で行っています。

自分にとってリカバリーとは何かな…？やりたいことは何かな…？どうしたら実現できるかな…？

と考えながらワイワイガヤガヤ楽しく話し合っています🌸🌸

