

『クリスマス会』のお知らせ



日時：12月23日(火)

ランチタイム：12:00～14:00

お楽しみ会：14:45～15:15

場所：オアシス喫茶スペース



あっという間に12月、今年ももうすぐ終わりですね。
例年通り、ささやかですがクリスマス会を開催したいと思います。
ランチタイムでは、みなさまから頂いたリクエストの中から選んだ
メニューをご提供します。お楽しみ会の内容は・・・
当日のお楽しみ！



参加費：ランチタイム 800円 お楽しみ会 500円

どちらかのみ参加も可能です。(両方参加1300円)

お申し込みは16日(火)～開始します。

スマホ個別相談会(無料)

日時：12月19日(金)11:30～15:00頃

場所：オアシス喫茶スペース横

みなさんは、スマホを便利に使いこなせていますか？最近では電話、メール、地図、辞書、時計、支払い・・・あらゆる機能をスマホが担っていますね。さらに便利に、そして無駄なく使う方法を知る良い機会です。今回も「おすぎ」こと杉内さんにご協力いただきます。喫茶スマイルと同時に開催していますので、ランチの

前や後にお気軽に相談なさってください。

(お一人10分程度)

講師：杉内雅之さん
スマホ教室歴8年



重層的支援体制整備事業 参加支援事業
らいむらいと×光愛会

クリスマス会

日時 12/10(水) 15:00～17:00

場所 光愛会 法人本部
(高槻市富田町3丁目29-13)

プログラム

- 15:00～ ツリーのかざりつけ
- 15:30～ マリオカート
- 16:00～ 表彰式
- 16:30～ 竹あかり点灯式
- 17:00 流れ解散

サンタさんからプレゼントもあるよ！

主催 高槻市社会福祉協議会
協力 医療法人光愛会
高槻地域生活支援センターオアシス
ひきこもり支援ネットワーク「らいむらいと」

お問合せ
〒569-0065高槻市城西町4-6
(福)高槻市社会福祉協議会
☎ 072-674-7494



10日13時からオアシスは閉所します

高槻地域生活支援センターオアシス【2025年12月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		10:30~11:30 オアシス園芸	10:30~12:00 アロマセラピー 14:00~15:00 私の推し事	【喫茶スマイル】 ティータイム 14:00~15:30 L.O.15:15	休	休
8	9	10	11	12	13	14
		10:30~12:00 バステルアート ゆびまるこ 13時で閉所	14:00~15:00 元気プラス		休	休
15	16	17	18	19	20	21
	10:30~11:30 リカバリー ミーティング	13:00~14:00 リカバリーダイアログ	13:00~13:30 オアシス MT 14:00~15:00 ボランティアサークル	【喫茶スマイル】 12:00~14:30 L.O.14:00 スマホ個別相談会	休	休
22	23	24	25	26	27	28
14:00~15:30 編み物教室	【クリスマス会】 ランチ 12:00~ お楽しみ会 14:45~15:15		14:00~15:00 大掃除	11:30~13:30 夢元キッチン	休	休
29	30	31	【入浴日】開所日（土曜日除く） ◇14:00~17:00（1日3名まで） ◇費用：200円 年始は1/5(月)~です。			
休	休	休				

お申込みが必要なプログラム（12月）

- ・4日 アロマセラピー「ハンドクリーム作り」
参加費：1300円（容器代含む）
※専用容器のある方は1200円
- ・22日 編み物教室 500円 定員5名
12/12~お申込みを開始します。
- ・23日 クリスマス会／ ランチ：800円
お楽しみ会：500円
- ・25日 大掃除（参加無料）
- ・26日 夢元キッチン 500円

【こころの相談窓口】

- 当事者（相談員）が相談に対応します（電話又は対面）
- 12月8日、22日（月）15時~17時
- 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^お推し事」 4日（木）14時~15時
 テーマ：クリスマスプレゼントに欲しいもの
 いくつかになっても、サンタさんからプレゼントがもらえ
 たらいいのにな・・・と思いませんか。

「元気プラス」 11日（木）14時~15時
 テーマ：始めるのがしんどい
 （2025年10月号特集より）
 朝起きる事、お風呂、仕事など、始めるのが大変！

■【ビストロ oasis】

- ・23日（火）「クリスマスランチ」
12:00~14:00 開店（13:30までにお越し下さい）
《限定20食》 費用：800円

■【夢元キッチン】

- ・26日（金）「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

超かんたん料理

7月から2か月に1度実施している超かんたん料理の、第3回目の様子をご紹介します。「しんどくてもできる料理、包丁を使わなくても作れる献立」として、お茶漬けのもととパスタと具たくさんスープを作りました。スープはコンソメ味で、具は大豆の水煮・もやし・手でほぐしたシメジ・冷凍野菜、乾燥わかめなどを入れました。パスタは、ゆでたスパゲッティにお茶漬けのもとをかけるだけ。



お茶漬けのもとにスパゲッティって合うのか?!
みなさん半信半疑でしたが・・・。とってもおいしくできました。パスタは電子レンジでもゆでられるタイプの麺があることをお伝えし、実践しました。料理は苦手という方も、全くしないという方も、毎日料理しているという方も一緒に取り組みました。しんどい時こそしっかりと食べて元気を付けたいですね。
「超かんたん」献立の案、募集中です！



運営協議会報告

今年度も運営協議会を開催させていただき、ご利用者様をはじめ、医療・行政・その他スタッフを合わせて16名の参加となりました。

当日は活発な意見交換などもあり、予定終了時間を過ぎてしまいましたので、ご意見できなかった方は、直接スタッフやオアシスミーティング（毎月第3木曜日予定）にてご意見いただければと思っております。



(K)

オアシス文庫より おすすめの本の紹介

仕事に行ってきます⑯ ドーナツ屋の仕事 静香さんの一日

著者：季刊『コトノネ』編集部

この本は、「多様な働き方」「働く意味」を改めて考える機会となりましたので、皆さんに紹介したいと思います。本に登場する静香さんは、福岡県内のドーナツ屋さんで11年間働かれたあと、障がい者雇用でアルバイトから社員となりました。早朝の開店前にはドーナツづくりを任せられ、開店後は「人と話すのが好き」という静香さんの性格を生かし、接客業を主に行います。障害がありながらどんな工夫をして働き、お休みの日にはどう過ごされているかなども書かれています。

この本のシリーズは、LLブック（スウェーデン語由来でやさしく読めるという意味）と呼ばれ、誰もが読書を楽しめるように、絵文字や短い文章を用いるなどの工夫をして作られています。知的障がいのある方、日本語が得意ではない方にとっても読みやすい本です。（M）



【樹の旅日記】

鉄道に於いて「普通列車」と「各駅停車」は同じものだと思われる。ほぼその通りだが厳密には異なる。普通列車とはいわば基準になる列車であり、たとえばJRならほとんどの列車が通過する駅があり、普通列車も通過する。対して各駅停車はすべての駅に停車する。それがよく表れているのが南海電車だ。難波からしばらくは和歌山や関空に行く南海本線と高野山に向かう高野線が並走する。南海本線は普通列車、高野線は各駅停車だ。で難波を出て最初の駅は規約上南海本線の駅である今宮戎（えびす）駅だが、南海本線にホームはなく、したがって普通列車は通過するが、高野線にはホームがあり、高野線各駅停車は停車するのだ。

さて、西国では商売の神様としてメジャーだが、東国にはほとんどない「えべっさん」戎神社。その大阪の今宮戎神社は案外小さい。なのに正月には人が押し寄せる。十日戎で知られる。しかしその時期を外せば案外空いている。近年では俊足を競うイベントで有名になった西宮戎神社も有名だ。大阪七福神の恵比寿を祀るが、大阪では七福神の中でも最も有名。

（北原 樹）



避難訓練のお知らせ

日時：12月18日（木）
15：30より

施設内の火事を想定した訓練となります。（申し込み不要）



おりがみ作品紹介

表情がひとりひとり違うかわいいサンタクロースたち。見ていっただけでこちらにも笑顔になりますね。クリスマスシーズンは、オアシスのいろんなところに飾って楽しませていただきます。このサンタクロースたちを探しにオアシスに来てくださいね！

編み物教室好評です

1980年代のような編み物ブームが、今年は再びやってきたようです。きっかけは、テレビの人気若手アイドルがSNSで自身の編み物作品を紹介したことだそうです。100円ショップの毛糸コーナーも、売り切れ続出とか！！オアシスで10月より始まった編み物教室は、毎回満員御礼です。

講師の進士美紀先生は、編み物の技術だけでなく、編む楽しさや、編むことで心が癒される感覚、そして編み間違えてもほどけば何度でもやり直せる気軽さなどを教えてくださっています。

12月は22日(月)に編み物教室を開催します。

ぶきっちゃんでも、初めてでも大丈夫！手ぶらで参加も可能です。ご興味のある方はお問い合わせください。

