

オアシスだより

第 164 号
H28 年 3 月



3 月 もも

オアシス新ホームページ完成！！

来る平成28年3月1日よりオアシスの新しいホームページが公開されました！オアシスをまだ知らない人がココを知れる内容でもあり、現在オアシス利用中の方も楽しめる内容になっていると思っております！オアシスだよりが見れたり、不定期にコラムが更新されたりする予定です！

まだまだ不慣れですが、定期的に更新していこうと考えております。のんびりとみて頂ければ嬉しいです。

また実際に使ってみて、かんじたことやご意見等がございましたらオアシスまでご連絡ください。

ホームページ（HP）：<http://takatsuki-oasis.org/>



※ホームページのトップはこんな感じです♪

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です。

毎週月曜 15:00～17:00 の時間帯に、支援センターへお電話いただき「ピア相談希望」とお伝えください。

（この事業は精神障がい者相談員制度で、大阪府より業務委託されています。）



オアシス・サタデー・ミーティング



日時：2016年3月19日（土）13:30～14:30

内容：2016年度のオアシスについて、話し合いませんか？

- ・こんなことしてみたい。
- ・〇〇に行きたい。
- ・実はこんなことができるんです。



…などなど。すべてが実現できるわけではないですが、一緒に考えませんか？参加は無料、ドリンク付きです！お待ちしております。

★料理教室★

3/16(水)14:30～16:00

知って得する
おからコロッケ



材料費 100円

（栄養士さんが教えてくれます！）

ラーメンマップ作成委員会

3月の開催日時：3/19(土)11:30～

集合場所：阪急高槻市駅改札前

階段下 ミング前

行き先：未定

金額：未定

先月のマップ委員が月末にラーメンに行ったためオアシスだより発行に間に合いませんでした…。

詳細はオアシスまでお問い合わせください！（中川）

ヒアリング☆ヴォイスズ 高槻ミーティング

精神疾患により、不思議な体験をした人が集まり、その体験について話し合います。自分の体験を話す事で少し楽になったり、仲間の体験を聞いて対処方法のヒントにしたりしませんか。

少人数なので、気軽にご参加ください。

～次回の予定～3月31日（木）

15時30分～16時15分

場所：支援センター オアシス

参加費は無料です。

（お茶あります）

ご不明な点があればオアシスへお問い合わせください。



高槻地域生活支援センター オアシス 平成28年3月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	2 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	3 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	4 喫茶 (11:45~14:00) パソコンふれあい 教室 (14:30~15:30)	5 防災訓練 (9:30~12:00) カラオケ (14:30~15:30)	6 休み
	7 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	8 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	9 喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	10 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	11 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	12 フリープログラム (14:30~15:30)
14 喫茶 (11:45~14:00) 利用者MT (14:30~15:30)	15 おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	16 喫茶 (11:45~14:00) 体験を語る会 (13:00~14:00) 料理教室 (14:30~16:00)	17 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	18 喫茶 (11:45~14:00) パソコンふれあい 教室 (14:30~15:30)	19 ラーメンマップ (11:30~) サタデーMT (13:30~14:30)	20 休み
21 休み	22 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	23 喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	24 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	25 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	26 フリープログラム (14:30~15:30)	27 休み
28 喫茶 (11:45~14:00) ぼら☆すまいる (14:30~16:00)	29 フリープログラム (14:30~15:30)	30 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	31 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30) ヒラツグガイダンス (15:30~16:15)	※3/29(火)の喫茶は、スマイルイベントのためお休みします。		



ぼら☆すまいる



3/28(月) 14:30~16:00

当日、メニューを発表致します。

参加無料♪

病気の体験を語る会



開催日時：3月16日(水) 第3水曜日開催

13:00~14:00

開催場所：高槻西部地域活動支援センター ステップ

参加対象：主に統合失調症の方

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？参加・見学、入退室は自由です。語り合う仲間の輪、広がっています！ 問い合わせ：雑賀(さいか)

オアシスふれあいパソコンセミナー

★3月4日(金) 14:30~15:30★

「実習と今年度のふりかえり」

★3月18日(金) 14:30~15:30★

「未定」

※それぞれ予約が必要です。来所もしくは、お問い合わせください。

※パソコンの台数に限りがあります。予約順によっては見学になることがあります。

高槻地域生活支援センター オアシス

〒569-0023 高槻市松川町25-5

TEL (072)-662-8130

FAX (072)-662-8131

E-mail: genki777@juno.ocn.ne.jp



センター開所時間

平日 9:00~18:00

土曜 9:00~17:00

(日曜・祝日 閉館)

喫茶開店日 11:45~14:00

オアシスだより ぶる～ば～ど 3月号

鉄道コラム

昔からの温泉地・箱根。その山々を登っていくのが箱根登山鉄道である。運行系統は二つに分かれ、小田急特急の直通運転もある小田原～箱根湯本間はカーブが多く多少登り坂がキツイかな？という程度の普通の鉄道線である。普通列車は4両編成、特急には11両編成のものがあるが、長い編成ではなく、カーブに対応するため短い車両を連ねただけである。終点箱根湯本で強羅行きに乗り換える。

ロングシートなら進行方向右手に、運よくクロスシート車なら左手に陣取ると、出だしは左手に広がる景色が楽しめる。ここから日本一、世界第二の急勾配が続く、早川を渡り、鉄道には限界の急勾配を登るため3度のスイッチバック（切り返し）で進行方向が変わる。そのたび運転手と車掌が入れ替わる。しかし景色が良いのは常に一方向。車内放送の案内を聞きつつ、わずか6駅を40分かけて登ると終点強羅駅。ここからバスや、早雲山に向かうケーブルカーが出ている。火山情報によって運行に影響が出るのでご注意を。



北原 樹

虹の会のお知らせ

日時：3月12日（土）16：00～19：00頃まで

参加費：400円～500円（申し込み不要！）

場所：富田公民館2Fの調理実習室



メニュー

「**ちらし寿司**・**焼き魚**」

問い合わせ：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）

冠地区防災訓練に参加しませんか？

日時：平成28年3月5日（土）
9：30～12：00頃（雨天決行）
場所：9：30にオアシス集合

集まった後に、冠小学校体育館に集まって起震車や、消火訓練、救出救護訓練などの体験プログラムや、アルファ化米、豚汁試食などいろいろなプログラムがあります！

参加は無料！小学校までは徒歩で行く予定です！参加、お待ちしております！

安全は自ら家から地域から



おにぎりの会 ～特別メニュー～

【**ちらし寿司**】

日時：3月1日（火）
11：00～12：30

参加費：100円

持ち物：エプロン

靴下（はいてきたらOK）

ひな祭りに、ちなんだ特別メニューです！みんなで作りましょう♪

今回は、味噌汁なしで少し豪華にちらし寿司を作る予定です！

みなさんの参加をお待ちしております！