

# オアシスだより

第 165 号  
H28 年 4 月



4 月 桜

## ❀花見にいきませんか？❀

日時：4月4日10：30～12：00



参加費：無料

内容：城跡公園にて、花見！（※雨天は中止）



オアシスから徒歩で出発し、城跡公園にて花見を予定しております。公園では、シートをひいてゆっくりするもよし、話すでもよし、自由に過ごす予定です！現地集合も可能なのでタイムスケジュールをご確認の上お越しください！

～タイムスケジュール～

10：30 オアシス集合  
10：45 城跡公園到着  
自由時間  
12：00 公園出発  
12：15 オアシス解散

### 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。）



### ～登録のお願い～

新年度になりましたので、センター登録をお願い致します。

◆オアシスを利用していただくには1年ごとの登録をしていただく必要があります。

◆オアシス初めてご利用になる方は、スタッフにご相談ください。

※来所時にオアシス職員にお声かけください。

### ★料理教室★

4/20(水)14:30～16:00

知ってヘルシー  
おからナゲット



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

4月の開催日時：4/23(土)12:00～

集合場所：JR高槻駅東口改札前

行き先：いち花屋

金額：650円～

博多のとんこつラーメンです！辛いラーメンもあるみたいで楽しみです！

今回は集合場所がJRになっております。参加の際はお気を付けてください。  
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～4月28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4月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
※4/1(金)はスタッフ都合でスマイル臨時休業です。 ※4/4(月)は、花見レクのためスマイルを休業いたします。 ※来月5月より土曜日が閉所致します。詳しくは別紙「オアシスだより ぶる〜ぱ〜ど」をご覧ください。				1	2	3
				フリープログラム (14:30~15:30)	カラオケ (14:30~15:30)	休み
4	5	6	7	8	9	10
花見 (10:30~12:00)	おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	フリープログラム (14:30~15:30)	休み
11	12	13	14	15	16	17
喫茶 (11:45~14:00) 利用者MT (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00)	フリープログラム (14:30~15:30)	休み
18	19	20	21	22	23	24
喫茶 (11:45~14:00) ぼら♻️すまいる (14:30~16:00)	おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	喫茶 (11:45~14:00) 体験を語る会 (13:00~14:00) 料理教室 (14:30~16:00)	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	ラーメンマップ (12:00~) サタデーMT (13:30~14:30)	休み
25	26	27	28	29	30	
喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30) ヒヤリッガ'ガ'イッス (15:30~16:15)	喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	フリープログラム (14:30~15:30)	

## ぼら♻️すまいる

4/18(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：4月20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

☆未定☆

(日程が決まり次第オアシス事務所内で広報させていただきます。)

「今年度のパソコン教室の導入」

※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 4月号

## 鉄道コラム

昨秋、和歌山国体が開催され和歌山～紀伊田辺間を特急で往復したため、その雑感を。紀勢本線特急は先日まで381系振り子電車が使われていた。要するにカーブの多い区間で車体を傾けて車内の遠心力を緩和する仕組みだが、今では全て新しい車両に変わっている。和歌山を出ると5分くらいで左手山の中腹に紀三井寺が見える。そして山を眺めながら高架の海南駅に着く。しばらく和歌の浦の海が見えたのち、紀勢本線は内陸を進みカーブの多い中、両側に山が見え、御坊到着。南部駅手前では千里の浜の石がむき出しの絶景があり、車内放送でも案内される。南部は梅干しが名産品で乗降客数も多いが特急は通過する。ちなみにこの梅干しは本当においしいので、好みじゃなくても一度買うことを薦めする。紀伊田辺はこの辺りでは一番大きい駅で、大阪近郊区間を走る4つ扉の通勤車両もここまで走っている。紀伊田辺でも安くて美味しい梅干しを売っている。なおミカン是有田など特急が通過する駅近辺が名産なので、お間違いの無いよう。



北原 樹

## 虹の会のお知らせ

日時：4月9日（土）16：00～19：00頃まで

参加費：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

**「焼肉」**

問い合わせ：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）

### ～オアシスの土曜日について～

平素より、オアシスをご利用いただきありがとうございます。平成28年度もみなさまと一緒にいろいろなことにチャレンジしていきたいと思っています。

さて、その新たなチャレンジとして考えていることがあります。月に1度の爽りある生活レクと土曜日の閉所です。今までは、職員の都合上外出が行けなかったりと、皆様のご希望に添いかねることがありました。土曜日の閉所に伴い、日中開けておかなければならなかったところを月に1度、レクリエーション開催に変更しより楽しい地域生活の一部になればと思っています。つきましては今月もサタデーMTを予定しております。5月のレクリエーションについて話し合おうと思っていますので、ぜひお越しください。

サタデーMT：4月23日13：30～14：30 「レクリエーションについて」

## ❀新しい職員がオアシスに来られます！❀

光愛病院から中 美幾さんが来られます。男性の精神保健福祉士の方で過去には光愛病院の他に、援護寮などでの経験があります。オアシスに来られてからは相談支援専門員として働かれます。一昨年度は、オアシスのイベントで講師としてお世話になった方なので顔を見たことがあるかたもおられるかもしれません。中さんからのあいさつは来月に掲載予定です！今月中にホームページの紹介欄にも顔写真と一緒に掲載予定です。こちらぜひご覧くださいませ。

