

# オアシスだより

第 166 号  
H28 年 7 月



7月 朝顔

## 世界の料理旅行 ～第1弾～ 東南アジア編

日時：7月15日（金）16：30～18：00



※時間の変更が生じる可能性があります。詳しくはオアシスにお問い合わせください。

場所：支援センターオアシス 喫茶スペース

参加費：¥500（当日集めます。）

申し込み締め切り：7月13日（水）

【光愛病院 管理栄養士】田村氏を迎え、「世界の料理を楽しもう」をテーマに夕食会を開催したいと考えております。第1弾としてメニューは【東南アジアの料理】です！！暑い地方の料理には、暑さ対策の秘訣があるのではないか！ということでこのメニューに決定しました！

詳しい内容はオアシス事務所前のポスターをご覧ください。

たくさんのご参加お待ちしております。

（担当：中川・丸山）



この辺の地域です！



※イメージ図  
実物とは異なります。



### ★料理教室★

7/20(水)14:30～16:00

調理技術「炒め」シリーズ

第1弾

ニラとたまごの炒めもの



材料費 100円

（栄養士さんが教えてくれます！）

### 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。）

業務委託されています。）

す。）

7/11、18（月）は休みです。



### 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～7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7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	2 休み
3 休み	4 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	5 おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	6 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	7 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	8 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	9 休み
10 休み	11 喫茶 (11:45~14:00) 利用者 MT (14:30~15:30)	12 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	13 喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	14 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	15 喫茶 (11:45~14:00) 世界の料理旅行 (16:30~18:00)	16 休み
17 休み	18 海の日	19 おにぎりの会 (11:00~12:30) 喫茶 (11:45~14:00)	20 喫茶 (11:45~14:00) 体験を語る会 (13:00~14:00) 料理教室 (14:30~16:00)	21 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30)	22 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	23 サニスポ祭り出店 (あてもの)
24 休み	25 喫茶 (11:45~14:00) ぼら☆すまいる (14:30~16:00)	26 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	27 喫茶 (11:45~14:00) 島本町グループワーク	28 喫茶 (11:45~14:00) ボランティア サークル (14:30~15:30) ヒヤリングガイダンス (15:30~16:15)	29 喫茶 (11:45~14:00) フリープログラム (14:30~15:30)	30 休み
31 休み						休み



## ぼら☆すまいる



7/25 (月) 14:30~16:00

当日、メニューを発表致します。

参加無料♪

## サニスポ祭りに出店します！

オアシスはあてものをの出店予定です。

日時：7月23日(土) 10:00~

場所：サニスポット(阪急富田駅より徒歩5分ほど)

## オアシスふれあいネット講座

講師の方の体調不良により

しばらくお休みです。

## 病気の体験を語る会

開催日時：7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)

## 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・日曜・祝日 閉館)

喫茶開店日 11:45~14:00

<HP> <http://takatsuki-oasis.org/>



こちらでもオアシスだよりがご覧いただけます。

# オアシスだより ぶる～ば～ど 7月号

## 鉄道コラム

日本海側若狭湾を走るJR線は二つに分けられる。綾部から東舞鶴を結ぶ舞鶴線と東舞鶴から敦賀を結ぶ小浜線である。一直線上にあるが、直通列車はなく、全く別路線として運行されている。もとは軍港だった舞鶴港への路線として舞鶴線が開通して、その後小浜線が計画されたためだろう。山陰本線福知山を出た電車は綾部で山陰本線と別れ、山の中のローカル線を進み、西舞鶴でようやく開けた土地に出て、終点東舞鶴で日本海側に出る、舞鶴港からは北海道へのフェリーなどが出ている。東舞鶴で小浜線に乗り換え、日本海は全く見えず、ローカルな内陸部を進み小浜駅へ。小浜は北陸新幹線のルートとして有力候補とされている。そこから30kmほどで美浜駅。ここはラムサール条約指定湿地の三方五湖の入り口。車内からも湖が見えるが湿地とまでは行かない。やがて電車は標高を上げ、敦賀駅で北陸本線と合流する。駅構内はカーブになっていて通過列車もスピードを落とす。ここから新快速で一気に高槻に戻る。



北原樹

## 虹の会のお知らせ

日時：7月16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

「冷麺・餃子」

問い合わせ：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）

## 「BBQ（バーベキュー）してきました！」

6月18日（土）にオアシスのスタッフ・メンバーさんと高槻西部活動支援センターステップさんのスタッフ・メンバーさん総勢24名でバーベキューに行ってきました！場所は、淀川河川公園で、オアシスからだと車で約10分の距離でした。

当日は30度を越える夏日で、とても暑い一日でした。メインのお肉だけでなく、ソーセージ・豚トロ・焼きそば・とうもろこし・かぼちゃ・人参・たまねぎ、デザートには焼き芋・パイナップル・スイカをたべました。

参加された方からは、

「一人じゃバーベキューできないし、とても良かった。」

「ステップさんと初めての合同のレクリエーションで、新鮮で良かった」

との感想をいただきました。

（小林）

