

# オアシスだより

第175号  
平成29年5月号



## ウォーキングにいきましょう！

5月の風にゆらゆら吹かれながら芥川町の古い町並みを散策して  
ゆったり泳いでいるこいのぼりを見にいきませんか？

帰りにはおしゃれなカフェでお茶しましょう

日時：5月2日（火）13時～16時

場所：「芥川桜堤公園」JR高槻北口から徒歩約20分

参加費：市バス（往復440円+飲食代）申し込み要（定員5名）

\*市バス無料パス持参者は飲食代のみ



## ヘルシーレストラン 開店

4月11日（火）12:00～14:00（L〇13:30）

管理栄養士さんによるレストランが開店しました。

当日のメニューは、麦ごはん、豆腐ハンバーグ、タケノコ、菜の花のペペロンチーノ他がついてナント！  
400円(\*\_\*) 参加者さんからは「ヘルシーでおいしい」「このボリュームで400円は安い」とうれしい感想がありました。

来月の開店は…

日時：5月9日（火）、23日（火）

12:00～14:00（L〇13:45）

メニュー：豆ごはんとお京のおばんざい 他

料金：400円（10食限定）\*当日先着10名様になっております。

電話予約は受け付けていませんのでご注意ください。【当日10:30～ 受付開始】



## 「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！！

5月1日（月）

14時～15時

5月1日はお休みです。

ココロの相談窓口  
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、  
お待ちしています。  
●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をお伝え下さい。」

## ぼら☆すまいる

5/22（月）

14:30～16:00

＜参加無料＞

エフロンとパンダンをご持参ください。

喫茶スマイルの調理のお手伝いを  
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。



# 高槻地域生活支援センター オアシス 平成29年5月の行事予定

月 ☼	火 ☼	水	木 ☼	金 ☼	土	日
1 ☺ 語る会 (14:00~15:00)	2 外出レク (13:00~16:00)	3 	4 5月4日  みどりの日	5 	6 休み	7 休み
8 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	9 ヘルシーレストラン (12:00~14:00)	10 フリープログラム (14:00~15:00)	11 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	12 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	13 休み	14 休み
15 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	16 フリープログラム (14:00~15:00)	17 おにぎりの会 (11:00~13:00)	18 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	19 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	20 休み	21 休み
22 ☺ ぼら☆すまいる (14:30~16:00)	23 ヘルシーレストラン (12:00~14:00)	24 フリープログラム (14:00~15:00)	25 ☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	26 ☺ P. O. F (16:00~17:00)	27 休み	28 休み
29 ☺ フリープログラム (14:00~15:00)	30 フリープログラム (14:00~15:00)	31 フリープログラム (14:00~15:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【☼】は、入浴日です。</li> <li>・【☺】は、喫茶スマイル営業日です。</li> <li>・<u>厨房に入るプログラムの時は、参加費と別に「エプロン」「バندان」の持参と「靴下着用」をお願いしております。</u></li> </ul>			

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☆すまいる

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？お菓子を食べ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](mailto: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 5月号

## ～鉄道コラム～

京葉線は東京駅から千葉市内の蘇我駅を結ぶ、海沿いの通勤線である。元々総武本線のう回路として建設された。そのため外房線・内房線の特急が京葉線に移されている。東京駅横浜寄り地下ホームから出発だが、他の路線からかなり離れており、乗換を10分みても足りない。地下へ歩く歩道やエスカレーターを乗り継ぎ地下へ。大抵混んでいる。

この線の肝は東京ディズニー・リゾートの沿線ということだ。だから観光客が圧倒的に多い。地下を出て高架線になり、すぐに千葉県内。舞浜駅でディズニー・リゾートの客が大量に降りると、比較的空いている。快速と言っても実際には通過駅が少なく遅い。海浜幕張駅では国際展示場の幕張メッセが最寄りだが、東京ビッグサイトなどと比べて近年利用が低迷しているらしい。ビルの中の高架線は昔の人の考える未来都市のようだが、実際には寂れている。武蔵野線と別れて各駅停車区間になり、やがて地上におけると千葉市内の終点蘇我駅である。内房線や外房線直通列車もある。北原 樹



## 虹の会のお知らせ



日時：5月13日（土）16：00～19：00

参加費：500円（申し込み不要！）

場所：富田公民館 2階の調理実習室

### 「ソーセージとトマトのパエリア」



問い合わせ先：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）

## センター登録のお知らせ

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。

◆オアシスを利用させていただくには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。登録されていた方は更新をされないとご利用いただけません。

宜しくお願い致します。

高槻地域生活支援センター オアシス

## 新スタッフの紹介

5年ぶりに病院から地域に戻ってきました。精神保健福祉士の<sup>つのお</sup>角尾美智子です。一般相談とプログラムを担当します。

### 趣味

リサラーソンのグッズ集め

### 一番好きな食べ物

握りずし、イチゴのケーキ  
カウンターの近くの席に座っています。気楽に声をかけてください。