



<募集>

1. ヘルシーレストランのコラム（食べた感想）を書いてくれる人を募集します。
2. 12月のオアシス忘年会に向けてスタッフといっしょに企画、運営を手伝ってくれる人を募集します。

* 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

<ヘルシーレストラン>
開店日：11月13日（火）27日（火）
10時30分から受付開始
10食限定 400円
メニュー「霜月ランチ」

<薬剤師さんとお話>
日時：11月16日（金）
10時30分～11時30分
フリートークです。
終了後個人相談もできます。

「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、広げてくださいましょう！！

毎月第1月曜
11月5日（月）
14時～15時

今月のお休みはありません。

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

“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とお伝え下さい。」

ほら*すまいる

11/26（月）
14:30～16:00
<<参加無料>>

エフロンとパンダナをご持参ください。
喫茶スマイルの調理のお手伝い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30年11月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
<ul style="list-style-type: none"> ☼は入浴日です。・風船マークはプログラムがない日です。 ☼は、喫茶スマイル営業日です。 厨房に入るプログラムの時は、参加費と別に「ハンダナ」と「靴下着用」 			1	2	3	4
			☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	☺	文化 の日	休み
5	6	7	8	9	10	11
☺ 語る会 (14:00~15:00)		おにぎりの会 (11:00~13:00)	☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	☺	休み	休み
12	13	14	15	16	17	18
☺	ヘルシーレストラン (12:00~14:00)		☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	☺ 薬剤師さんとお話 (10:30~11:30)	休み	休み
19	20	21	22	23	24	25
☺	オアシス広場 (10:30~11:30)	おにぎりの会 (11:00~13:00)	☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	勤労感謝の日	休み	休み
26	27	28	29	30		
☺ ぼら☆すまいる (14:30~16:00)	ヘルシーレストラン (12:00~14:00)		☺ ボランティア サークル (14:30~15:30)	☺		

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	喫茶スマイルで出す調理のお手伝いです。
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!
オアシス広場	第3火曜	10:30~11:30	無料	毎月、色々なテーマで集まってお話をします。
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!
薬剤師さんとお話	第3金曜	10:30~11:30	無料	光愛病院の薬剤師の方に来ていただき、お薬についてみんなで話し合います

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

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 11月号

～鉄道コラム～

津山と姫路を結ぶ「きしん線」と言ったら、姫路の「姫」と津山の「津」をとって姫津線と書きたくなるが、実際には姫新線。津山の先、新見までを結ぶ。前線非電化単線。運転区間は2つないし3つに分かれる。非常に遅い線で中国ハイウェイバスに長距離輸送では圧倒されており、地域交通網となっている。津山からは上月行きローカル車両が出ている。津山盆地を東に進み、のどかな田園風景が広がる。湯郷温泉など温泉街もある。やがて岡山県と兵庫県との県境の険しい区間に入り、兵庫県に入ったところが上月駅。ここで乗り換える。車両もディーゼルカーながら最新のクロスシート通勤車両になる。鳥取への連絡線・智頭急行線との連絡駅である佐用駅に着き、乗り換えが目立つ。やがて本竜野に着く。この町は大きく開けており工場などもある。山陽本線にも竜野駅が存在するが、こちらの方が街の中心である。ここから列車の本数が増え、通勤区間になる。山を越えると姫路市内。一気に高架を上がり姫路駅で山陽本線に合流する。

北原 樹



虹の会

日時：11月10日（土） 16時～19時 メニュー
場所：富田町公民館 2階調理室 「牛肉の赤ワイン煮」
問い合わせ：そよかせ 河崎（090-4285-3405）

<語る会>

—当事者同士の話し合いのプログラムです—

第1月曜日

14:00～15:00

テーマが決まっている時とフリーな時がありますが、毎回、話があっち、こっちに飛びまわります。

それがとてもおもしろくて、楽しいです♥

誰でも参加、途中退席もできます。

もちろん、ここで話したことはここだけ…安心して話せます()v

ふらりと立ち寄ってください♠

「心の相談窓口のご案内」

- ＊毎週月曜日（祝日除く）
- ＊15時から17時まで
- ＊10年以上相談にのっている当事者2名が話を聴きます。
- ＊TELだけでなく面談もできます。
- ＊072-662-8130

「スマイル 限定ドリンク」

今月は、「濃い抹茶」200円

♣食べ物と一緒にご注文で

50円引きになります。

