

# オアシスだより

第193号  
平成30年12月



## <オアシス忘年会のお知らせ>

日時：H30年12月28日 PM12:30~15:00

場所：オアシス 喫茶スマイル

参加費：400円

今年は、企画、運営をオアシス利用者といっしょに考えました。

こころあたたまる忘年会を企画中です。お楽しみに♡

♡オアシス登録者でなくても参加できます。

♡みなさまの参加をお待ちしています。



### <研修会のお知らせ>

「障がい者支援について」

12月5日(水) 喫茶スマイル

15時30分~16時30分

障がい福祉課の方が講演されます。

### <大掃除をします>

今年も忘年会の前に大掃除をします。

↑12月28日(金) 10時~  
オアシスにお集まりください。

## 「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

12月3日(月)

14時~15時

24日31日は  
お休みです

## 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

“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、  
お待ちしております。

●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

今月はありません。

<<参加無料>>

エフロンとパンダをご持参ください。

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12月の行事予定

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

語る会

第1月曜 14時~15時

無料

病気の体験や日々のこと「言わばなし、聞かばなし」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](mailto:genki777@juno.ocn.ne.jp)

開所時間

平日: 9:00~18:00

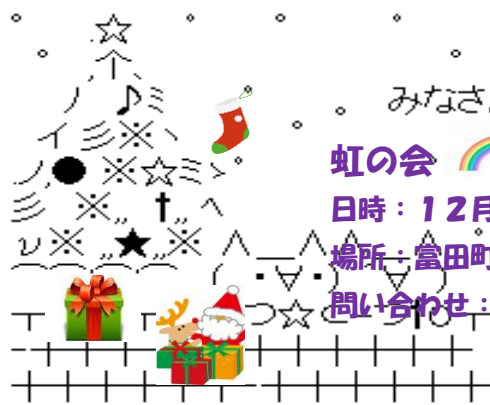
(※土・日・祝・年末年始 閉館)



# オアシスだよりふる～ば～ど12月号

## ～鉄道コラム～

18年8月末に紀伊半島を一周した。草津線・関西本線乗り継ぎ亀山に出て、紀勢本線で多気まで行き、特急南紀を使うルートである。JR西日本は「紀南に行きな」とキャンペーンを張っているが、「紀南」よりも「南紀」という表現のほうがメジャーだろう。非電化単線ながらも列車の本数自体が少ないので山間部の特急は快走する。三重県内には川に囲まれた輪中で知られる長島町があるが、同じ三重県内に「紀伊長島」もあって特急停車駅になっている。紀伊山地の奥地から流れる熊野川を渡ると南紀最大の街新宮。ここから次の停車駅・終点が紀伊勝浦である。ここからバスで熊野古道・那智大社・那智の滝へ同じルートで行ける。ただし熊野古道はわずか1.2kmながら急坂でリタイアルートまで用意されており、過酷な道を登り切ったバスの終点からさらに急階段上に那智大社があり、日本サッカー協会のエンブレムでも知られる三つ足の八咫鳥（やたがらす）を祭っている。そこから急坂を下ると那智の滝。一段の滝としては落差日本一である。紀伊勝浦駅に戻ると無料の足湯がある。那智黒の飴も名産品だ。 北原樹



みなさんも楽しいクリスマスが過ごせますように…



虹の会



日時：12月8日（土） 16時～19時 メニュー

場所：富田町公民館 2階調理室「クリスマスパーティ料理」

問い合わせ：そよかぜ 河崎（090-4285-3405）



<ヘルシーレストラン>

★12月11日（火）

★メニュー

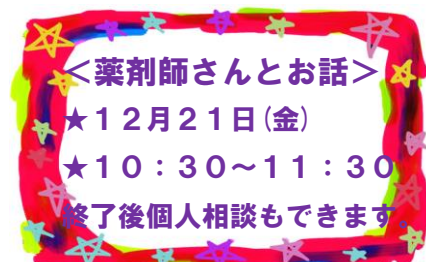
「クリスマスに思うランチ」

★10:30～受付

★10食限定 460円

食べた感想を書いてくれる人を募集しています。

問い合わせはスタッフまで



<薬剤師さんとお話>

★12月21日（金）

★10:30～11:30

終了後個人相談もできます。



今年もお世話になりました。  
来年は1/4（金）からです。  
よろしくお願いします。