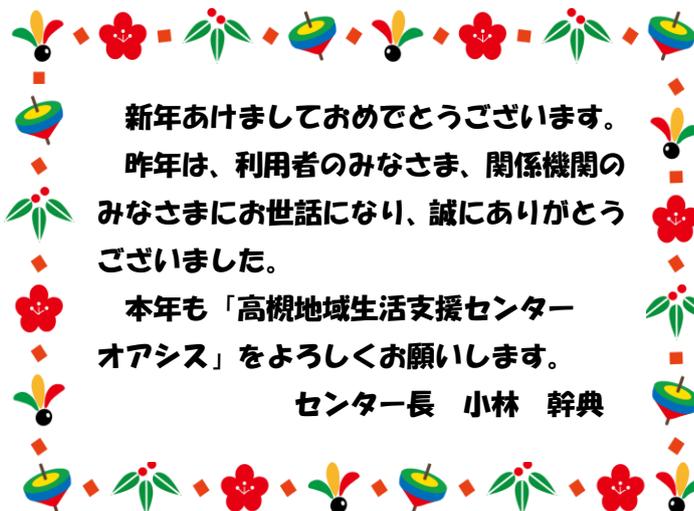


オアシスだより

第194号
平成31年1月号



新年あけましておめでとうございます。
昨年、利用者みなさま、関係機関のみなさまにお世話になり、誠にありがとうございました。

本年も「高槻地域生活支援センターオアシス」をよろしくお願ひします。

センター長 小林 幹典

「ヘルシーレストラン」

開店日：1月22日（火）

メニュー「冬大根を使って…」

10食限定

※受付時間が変わりました。

来所受付：10時30分から

TEL受付：10時45分から

よろしくお願ひします。

1月

「避難訓練のお知らせ」

☆1月29日（火）

☆13時30分～14時30分

☆場所：オアシス

たくさんの参加をお待ちしています。

「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

1月7日（月）

14時～15時

1月14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

1月28日（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31年1月の行事予定

月 ㊦	火 ㊦	水 ㊦	木 ㊦	金 ㊦	土	日
	1	2	3	4	5	6
	元旦	休み	休み		休み	休み
7	8	9	10	11	12	13
 語る会 (14:00~15:00)			 ボランティアサークル (14:30~15:30)		休み	休み
14	15	16	17	18	19	20
成人の日	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)	 薬剤師さんとお話 (10:30~11:30)	休み	休み
21	22	23	24	25	26	27
	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)		休み	休み
28	29	30	31	<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「バンダナ」と「靴下着用」 		
 ぼら✿すまいる (14:30~16:00)	避難訓練 (13:30~14:30)		 ボランティアサークル (14:40~15:30)			

語る会

第1月曜 14時~15時

無料

病気の体験や日々のこと「言いっぱなし、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

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1月号

～鉄道コラム～

引き続き紀勢本線の紀伊勝浦～紀伊田辺間を。電化単線区間でスピードは出ない。紀伊勝浦付近の鈍行は田舎にもかかわらず、通勤用のロングシート車である。したがって楽な移動にならず、横向きで加減速を繰り返す。山間部に入りノロノロ運転を続けたのち、開けた土地に出ると、海が見え、対岸に紀伊大島が見え、本州最南端の串本。ここから北東に曲がり、有田ミカンで知られる有田を通り再び山間部に入り、周参見付近で海が見られる。ここから約20kmで白浜。パンダが何頭もいるアドベンチャーワールドや温泉で有名で大阪からの特急くろしおの多くがここで止まる。そこから三つ目が紀伊田辺でここまで京阪神の鈍行でも使われる通勤車両が走っている。閑空快速などでも使われる。一人掛けプラス二人掛けのクロスシート車も走っているので、一気に楽になる駅であり、個々から複線になるため、一気に高速化する。

北原 樹



虹の会

日時：1月12日(土) 16時～19時 500円

場所：富田町公民館 2階調理室 メニュー「芋煮(山形県)」

問い合わせ：そよかぜ 河崎 (090-4285-3405) 予約不要



「こころの相談窓口」

- ♡ 毎週月曜日(祝日を除く)
 - ♡ 15時から17時まで オアシスにて
 - ♡ 10年以上相談にのっている男性当事者 2名がお話を聴きます。
 - ♡ 電話だけでなく面談もできます。
 - ♡ 本人だけでなくご家族の相談もできます。
 - ♡ 事前予約はいりません。
 - ♡ お気軽にご相談ください。
- ☎072-662-8130



「薬剤師さんとお話」

- ☆ 毎週第3金曜日
- ☆ 10時30分から 11時30分まで
- ☆ フリートークです。
- ♡ 終了後個人面談ができます。

<今月のスマイル限定メニュー>

「マキアート」200円

