

オアシスだより

第205号
令和元年12月号



「お知らせ」

大掃除 and 年忘れ大ビンゴ大会をします！！

日時：12月27日（金）

大掃除 10:00～11:30

昼食 12:00～12:45（大掃除参加者は無料）

大ビンゴ大会

13:00～14:00

*豪華賞品(?)をたくさん用意しています。

もらってうれしい(?)商品ばかりです(^_^)v

参加者全員に賞品があたります。

たくさんの方の参加をお待ちしています。



「ヘルシーレストラン」

開店日：12月10日（火） 24日（火）

メニュー：あったまるエスニック料理（12/10）

Xmasらしい洋食（12/24）

10食限定 400円

受付時間：来所10:30～TEL10:45～



「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！！

毎月第1月曜

14時～15時

今日は12月2日です。

今日は9日
23日です。

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

今日は12月23日（月）です。

《参加無料》

エフロンとバ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させていただくプログラムです。参加していただいた方にはすまいるチケット200円を差し上げます。



高槻地域生活支援センター オアシス 令和元年12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靴下着用です。 						1
						休み
2	3	4	5	6	7	8
☺ 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
9	10	11	12	13	14	15
☺	ヘルシーレストラン 12:00~13:30		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
16	17	18	19	20	21	22
☺	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
23	24	25	26	27	28	29
☺ ぼらすまいる 13:30~15:00	ヘルシーレストラン 12:00~13:30		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	大掃除 大ビンゴ大会	休み	休み
30	31	1	2	3	4	5
休み	大晦日	お正月	休み	休み	休み	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	13:30~15:00	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~13時30	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	テーマを決めて外部、内部の講師に来ていただいています。楽しいプログラムです。
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。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@iuno.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 12月号

～鉄道コラム～

大井川鉄道は静岡県の金谷から大井川沿いに走るローカル私鉄だが、SLを毎日運行させ、そのおかげで黒字経営である。勿論満員。そのSLに乗ってきたので大井川本線の体験を。JRに接続する金谷駅から1駅、新金谷駅からSLが出発する。名物駅弁と川根茶を買う。なお静岡県内でも自販機は宇治茶である。

C10型の機関車に内部は古い木造の客車は扉は手動である。非常にゆっくり発車すると、窓の上半分を空けていることもあって、線路から伝わる振動と蒸気機関車からの軽快なビートが心地よい。トンネルに入っても煙はそれほどではない。大井川の広大な景色が最初は右手、途中から左手に移り、やがて川根本町内に。2駅停車して終点千頭（せんず）へ。



寸又峡温泉（すまたきょう）への入り口であり、新金谷の標高60メートルから千頭の標高300メートルへの迫力の蒸気機関車音であった。新金谷・千頭共に転車台、つまり蒸気機関車の向きを回転させて変える装置がある。

北原 樹

「虹の会」

日時：12月14日（土） 16時～19時

参加費： 500円

メニュー： 「すき焼き」

場所：富田町公民館 2階調理室

問い合わせ：そよかぜ 河崎

（090-4285-3405）

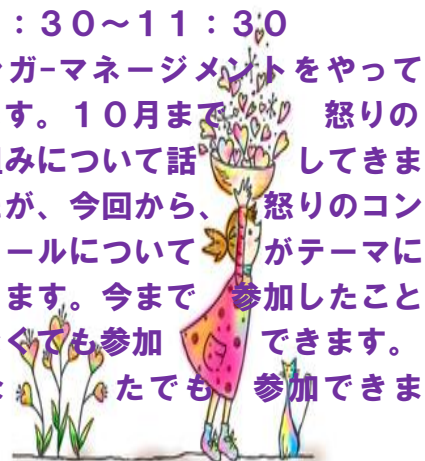


「オアシス広場」

12月17日（火）

10:30～11:30

アンガーマネージメントをやっています。10月まで、怒りの仕組みについて話してきましたが、今回から、怒りのコントロールについてがテーマになります。今まで参加したことがなくても参加できます。どんなに忙しくても参加できます。



「わくわく市」出店募集のお知らせ

2020年3月7日（土）
今年度もわくわく市を開催します。



手作り品、野菜、古着（使える物に限ります）
占い、似顔絵書き、CD、本等々
気楽な気持ちでお店を出してみませんか？



出店料はいりません。
詳細はスタッフまでおたずね下さい。



2019年は、どんな1年で
したか？

それぞれの思いを抱きながら
終わっていきますね。

2020年オアシスは
1月6日（月）スタートです。
来年もよろしくお祈りします。

スタッフ一同

