



『リカバリーの部屋』（新プログラム）



4回シリーズで行います。

《時間：10時～11時》

- ①2月6日(木) 「リカバリーってなに」
- ②2月20日(木) 「見方を少し変えてみよう」
～リフレーミング～
- ③3月5日(木) 「自分自身のリカバリーを見つけよう」
- ④3月19日(木) 「振り返り」

「リカバリーの部屋」とは、進行する人（ゲスト）と参加者が「ともに」知恵と経験を出し合い、学び合うプログラムです。リカバリーについて、新しい事などを「学び」「知る」ことで、わくわくする体験を得たり、より豊かで新たな自分自身の強みや可能性を見つけられたり出来る機会になればと考えています。

- ◇場所◇ 高槻地域生活支援センター オアシス 喫茶スペース
- ◇参加費◇ 無料
- ◇申し込み◇ 不要（問い合わせ先：オアシス/中、小林まで）

「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

14時～15時

今日は2月3日です。

今日は10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

今日はお休みです。

《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2年2月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
・☼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。 ☆今月は、ヘルシーレストランとオアシス広場の日にちが変更になっていますのでご注意ください。						
					1	2
					光愛半会	休み
3	4	5	6	7	8	9
☺ 語る会 14:00~15:00		おにぎりの会 11:00~13:00	リハビリの部屋☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
10	11	12	13	14	15	16
☺	建国記念日		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
17	18	19	20	21	22	23
☺	ヘルシーレストラン 12:00~13:30	おにぎりの会 11:00~13:00	リハビリの部屋☺ 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
24	25	26	27	28	29	
振替休日	オアシス広場 10:30~11:30		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	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 2月号

～鉄道コラム～

京成電鉄とはその名の通り、東京と成田を結ぶ私鉄で、成田空港が出来てからは空港アクセスとしての役割を担うようになった。その主役が特急スカイライナーで、以前は京成本線経由だったが、北総開発鉄道およびスカイアクセス線の開通で、新幹線を除く鉄道最高速の160キロ運転が可能になった。

京成本線経由時にもスカイライナーに乗ったことはあるが、今回新たにスカイライナーに乗った。車両にはトランク置き場がたっぷり用意されている。上野から上野公園の地下を通り日暮里駅へ停車。ここから一気に加速し、京成高砂からスカイアクセス線に入り、高速運転が始まる。新幹線以外はほとんどの鉄道線で最高速度110キロ、関西圏の新快速ですら最高130キロ運転なのだからいかに速いかわかるだろう。しかも途中ノンストップ。以前のスカイライナーが1時間かかったのに対し、今のスカイライナーは45分足らずで終点の成田空港につく。鉄道ファンにとってはスピード感を味わうための線である。



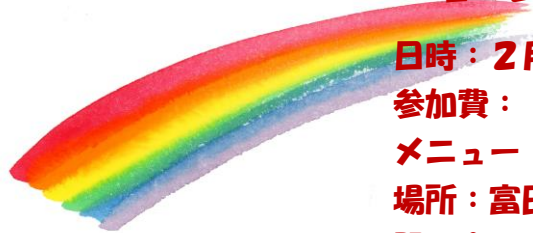
北原 樹

<お知らせ>

平成25年11月～連載してきた鉄道コラムは、今月が最終回になります。

来月は、北原さんのお勧め鉄道や約6年の思い…などを書いていただき、締めくりたいと思っています。

「虹の会」



日時：2月15日(土) 17時～19時

参加費：500円

メニュー：「カキフライ」

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)



<森本さんのピアノ/コンサートのお知らせ>

2月14日(金)

12時30分頃～13:00頃

場所：オアシス内喫茶スマイル

当日は、100円の飲み物は半額です。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。



<ヘルシーレストラン>

開店日：2月18日(火)

受付

来所：10:30～

TEL: 10:45～

メニュー「生姜焼き風」

400円

10食限定

