

# オアシスだより

第209号  
令和2年4月号



## 第2回 わくわく市のお知らせ

日時 5月23日(土)(予定)

10:00~15:00

場所:高槻地域生活支援センター

オアシス

出店(予定)

美味しいパン屋さん、宝塚のコーヒー屋さん、  
かき氷屋さん、チーズケーキ・フリンのお店、  
素敵な雑貨屋さん、竹細工、巻き割り、フラ  
モデル、ジャンベのワークショップ、手品・絵の  
展示などなど盛り沢山です。

わくわくした楽しい1日を

過ごしましょう。

駐車場がありませんので公共  
交通機関をご利用ください。



↓登録のお願い↓

4月になりました。

新年度の登録をお願いします。

登録は、毎年、必要です。

登録用紙にご記入ください。

登録料は不要です。不明な点はスタッフにお聞きください。



## 「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」病氣  
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4月6日です。

今日は13日  
27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からあなたの相談を、  
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4月15日(水)です。

《参加無料》

エフロンとバンダナをご持参く  
ださい。

喫茶スマイルのカレーを作る  
お手伝いをしてもらうプログラ  
ムです。昼食に作ったカレーを  
食べることができます。



# 高槻地域生活支援センター オアシス 令和2年4月の行事予定

月 ☼	火 ☼	水 ☼	木 ☼	金 ☼	土	日
・☼は入浴日です。・[☺]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。 ・風船マークはプログラムがない日です。						
		1	2	3	4	5
		 ボランティアサークル 14:30~15:30	☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺ ネフネ見学	休み	休み
6	7	8	9	10	11	12
☺ 語る会 14:00~15:00		薬剤師さんとお話 10:30~11:30	☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
13	14	15	16	17	18	19
☺	ヘルシーレストラン 12:00~13:30	ぼらすまいる 11:00~13:00	☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
20	21	22	23	24	25	26
☺	5/15 13:30~15:00		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
27	28	29	30			
☺			☺ ボランティアサークル 14:30~15:30			

語る会	第1月曜	14:00~15:00	無料	病気の体験や日々のこと「言いつばなし、聞きつばなし」で話したり聞いたりします。 管理栄養士さんが作る健康的な食事を食べるプログラムです。1日10食限定！先着順です。
ヘルシーレストラン	第2火曜	12:00~13:30	400円	
薬剤師さんとお話	第2水曜	10:30~11:30	無料	光愛病院の薬剤師さんに来ていただき、お薬について話し合います。薬の相談もできます。
ぼらすまいる	第3水曜	11:00~13:00	無料	喫茶スマイルで出しているカレーを作るプログラムです。
ボランティアサークル	毎週木曜	14:30~15:30	無料	ハサミを使っの軽作業です。
オアシス広場 リカバリーの部屋	第1金曜(予定)	13:30~14:30	無料	自分が少し変わるきっかけになるかもしれないプログラムです。 準備中

## 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/>

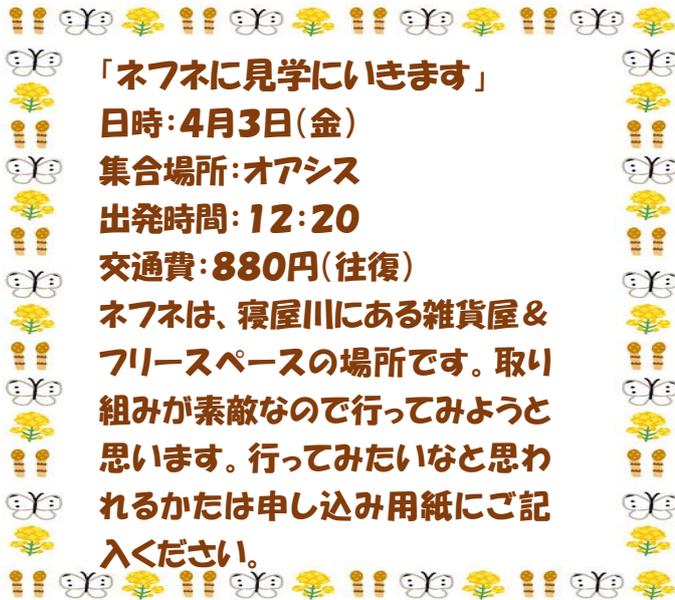
E-Mail: [genki777@juno.ocn.ne.jp](mailto:genki777@juno.ocn.ne.jp)

### 開所時間

平日: 9:00~18:00

(※土・日・祝・年末年始 閉館)




**「ネフネに見学に行きます」**  
 日時: 4月3日(金)  
 集合場所: オアシス  
 出発時間: 12:20  
 交通費: 880円(往復)  
 ネフネは、寝屋川にある雑貨屋&  
 フリースペースの場所です。取り  
 組みが素敵なので行ってみようと思  
 います。行ってみたいなと思われ  
 るかたは申し込み用紙にご記  
 入ください。

**「5リズムを体験しましょう」**

日時: 4月21日(火)

13:30~15:00

場所: オアシス

参加費: 無料

5リズムは、アメリカから始まり  
 動く瞑想ともいわれています。  
 身体を動かしながら自分を解  
 放していきましょう。

当日は動きやすい服装で来所  
 してください。(裸足になるそう  
 です。)

4月よりプログラムが変更になっています。

◆ほら☆すまいる第4月曜日 → 第3水曜日

11:00~13:00

◆ヘルシーレストラン火曜日 → 第2火曜日のみ

◆薬剤師さんとお話 第3金曜日 → 第2水曜日

◆オアシス広場第3火曜日 → 第1金曜日(予定)

オアシスだよりをご参照ください。

**「ヘルシーレストラン」**

日時: 4月14日(火)

メニュー: たけのご料理

受付時間: 来所 10:30~

TEL 10:45~

10食限定 400円

**「喫茶スマイルからのお知らせ」**

☆スマイルモーニング始めます

↓ 毎週月曜日

↓ 9:30~11:00

↓ 200円

↓ メニューは毎週変わります。

☆4月よりスマイルドリンクの種類がふえます。

☆営業時間に変更になります。

月、木、金、11:45~14:00

(ラストオーダー 13:30)

お知らせ

今月の「虹の会」は中止になりました。