

# オアシスだより

第213号  
令和2年8月号



## コロナの話をしよう

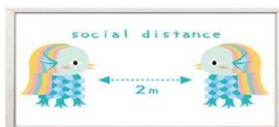
先月に引き続いて7月も行いました。

☆7月22日(水)

10:30~11:30

15:00~15:30

3密を避けて2部制に行いました。



対策実施中



清潔のご協力をお願い致します。

行きたいところに行けないストレスを話していた人もいましたが、積極的な引きこもりが認められて気が楽になったと話していた人もいました。

Withコロナの時代・・・

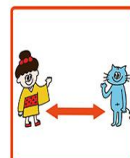
頭を柔らかくして付き合っていきましょう。



手を洗おう  
#WashHands



換気をしよう  
#OpenWindow



近づかないよ  
#KeepDistance

## ヘルシーレストラン

日時:8月25日(火)

(日にちが変更になっています)

10食限定 400円

メニュー「夏カレー」

受付時間:来所 10:30~

TEL 10:45~

☆3密を避けるために食事時間を2部制にしています。

TELで申し込まれる方は12:30~になります。



## 「語る会」について

病気の体験や日頃の生活のことなどを「仲間」といっしょに語り合いませんか?

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8月3日です。

今日は24日のみです。

### 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8月19日(水)です。

《参加費無料》

エフロンとパンダ+をご持参ください。

喫茶スマイルのカレー作りのお手伝いをするプログラムです。参加者は当日の昼食に作りたてのカレーを食べるか喫茶スマイルで使用できるチケット(200円)をもらうか選ぶことができます。




# 高槻地域生活支援センター オアシス 令和2年8月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
・【☺】は喫茶スマイル営業日です・厨房に入るプログラムは靴下着用です。 ・風船マークはプログラムがない日です。・☺1日3名まで入浴できます。						
3	4	5	6	7	8	9
☺ <b>語る会</b> 14:00~15:00			☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺ <b>オアシス広場</b> 14:00~15:00	休み	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み		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
17	18	19	20	21	22	23
☺		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
24	25	26	27	28	29	30
☺	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
31						

語る会	第1月曜	14:00~15:00	無料	病気の体験や日々のこと「言っぱなし、聞っぱなし」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。(9月より暫く休止します)
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	ハサミを使っでの軽作業です。
オアシス広場 リカバリーの部屋	第1金曜(予定)	14:00~15:00	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)



## 鉄道コラム本作り進捗状況

平成27年分までの原稿の整理が  
できました。

一言コラムも付け加えています。

出来上がりまでもうしばらく  
お待ちください。



## 虹の会

今月は夏休みのためお休みです。

次回は9月12日(土)を予定しています。

虹の会連絡先

そよかぜ河崎(TEL 090-4285-3405)



## ☆マスクレーの報告☆

154枚のマスクが集まりました。

ご協力、ありがとうございました。



## 七夕茶話会

7月7日に七夕茶話会をしました。七夕の由来や小さい頃の七夕の思い出、やってみたいことなどを話しましたが、当日は残念ながら大雨でした。



## 竹楽器を弾こう

6月22日に手作りの竹楽器を弾いてみました。

いろいろな種類の竹楽器に触って…どんな音がでるのか興味津々…弾いたり、叩いたり…アフリカの音楽に近いのかと思っていたら、アジア(タイ風)を感じる音が…。

次回はその竹楽器をみんなで作ることにしました。



## 竹楽器を作ろう

7月28日(火)

13:30~15:30

竹楽器を自分たちで作ってみよう企画です。

簡単?難しい?レッツ!チャレンジ!!

目指しているのは、バンブーオーケストラです。

興味のあるかたは、どんどん参加してくださいね。全員初めてなので安心して参加してください。



## 5リズム

7月21日(火)動く瞑想と言われる5リズムを体験しました。

ゆったりとしたリズム、男性的・女性的リズムなど5つのリズムに合わせて自由に体を動かしました。体も心もリフレッシュしました。次回は9月15日(火)です。

## お知らせ

「薬剤師さんとお話し」は、9月からしばらくお休みになります。

主治医にはちょっと聞きにくいこと、副作用、

睡眠などについて話したり、教えてもらいました。

薬剤師さんを身近に感じられた方も多かったかと思ひます。再開の時はお知らせします。

