



9月

**これから台風シーズンがやってきます。
コロナ対策も考えた災害時の備えをしておきましょう！**

- ・断水や停電に備えて、水、食料品、カセットコンロと燃料、災害用の簡易トイレなど家族全員の1週間分を目安に備蓄しておきましょう。
- ・懐中電灯、携帯ラジオを準備しておきましょう。
- ・自宅に災害リスクがあるかどうかは、水害・土砂災害ハザードマップを確認しましょう。
- ・気象情報や市からの防災情報に注意し、危険な時は迷わず避難しましょう。
- ・避難所へは、マスク(ハンカチなど口や鼻を覆うもの)、消毒液、体温計、スリッパ(上履き)を持参しましょう。
- ・手洗いやマスク着用を徹底しましょう。
- ・避難場所では食事時間をずらして密集・密接を避けましょう。

September

「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？
語り合う仲間の輪を広げていきましょう！！

毎月第1月曜

14時～15時

今日は9月7日です。

今日は14日
28日です。



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

今日は9月16日(水)です。
《参加費無料》

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9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。スマイルは月木金 11:45~14:00 (la13:30) 営業しています。 ・ 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。						
	1 	2 	3 ☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	4 ☺ オアシス広場 14:00~15:00	5 休み	6 休み
7	8 ヘルシーレストラン 12:00~13:30	9 	10 ☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	11 ☺	12 休み	13 休み
14 ☺ 語る会 14:00~15:00	15	16 ぼらすまいる 11:00~13:00	17 ☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	18 ☺	19 休み	20 休み
21 休み	22 5リズム 13:30~15:30	23	24 ☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	25 ☺	26 休み	27 休み
28 ☺	29 竹楽器 13:30~14:30	30 	31 ☺ 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

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、28年分は、なんとか
できました。あと、3年分です。
がんばります！！



9月8日(火)

メニュー「中華丼ふう」

400円 10食限定

受付時間

来所: 10:30 TEL: 10:45

食事時間は、12時~12時30分
に分かれています。TELの方は、
12時30分になります。

虹の会

今月の虹の会は中止です。
中々再開されませんが
もう少しお待ち下さい。
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 DIY

夏の暑い日にオアシスの裏手の駐輪場のペンキ
塗りをしたり、カウンターの飛沫防止フィルムをか
っこよく貼ったりしました。
オアシスに来られた時は、きれいになった所も気
付けてください。



5リズム

日時: 9月15日(火) 13:30~14:30

5リズムは、動く瞑想と言われ、5つの音楽に合わせて
体を動かしていきます。音楽に合わせて体を動かすな
んて難しそう! なんて思っている人も大丈夫です。
不思議と体は動きます。それは、頭で考えずに体で感
じるから…体が勝手に反応するからだそうで…。
終わったあと、体が軽くなったような気持ちがありました。
どなたでも参加できますが3密を避けて行っていま
すので参加希望の方はスタッフまでご連絡ください。

竹楽器を使って…

日時: 9月29日(火)

13:30~14:30



毎月最終の火曜日(変更になることもあります)
だいたい13:30頃から竹楽器を使って
“楽しいこと”をやっています。
手づくりの竹楽器の音は、アジアの国、特にタイ
のような音楽に似ています。素朴でゆったりの
音色をいっしょに楽しみましょう。

8月1日より
新しいスタッフが
異動してきました。
よろしく
お願いします。

8/1よりオアシスでお世話になっております
“明るいおばさん 松嶋幸子”です。おっちょこちょいな
ところが玉に瑕ですが、まじめな性格で何事も一生
懸命取り組んで参りますので、どうか末永くよろしく
お願いいたします。