



## ツイッター始めました！

9月25日より、ツイッターを始めました。

オアシスの活動やお知らせなど、つぶやいていきます。

プログラム情報もチェックしてみてくださいね。

はじめたばかりなので、まだ知らない人も多いですが、

フォローやいいね  お願いします。



アカウント：[@oasisofficial20](https://twitter.com/oasisofficial20)

### 「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

今月は11月2日です。

今月は9日です。

### ぼら☆すまいる


今月は11月18日(水)です。

＜参加費無料＞

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。



  
**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」



# 高槻地域生活支援センター オアシス 令和2年11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	4	5	6	7	8
☺ 語る会 14:00~15:00	休み		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺ オアシス広場 (アンダーマネージメント) 14:00~15:00	休み	休み
9	10	11	12	13	14	15
☺	ヘルシーレストラン 草刈りボランティア		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	べてるまつり	休み
16	17	18	19	20	21	22
☺	5リズム 13:30~14:30	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
23	24	25	26	27	28	29
休み	竹楽器 13:30~14:30		☺ ボランティアサークル 14:30~15:30	☺	休み	休み
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。
ヘルシーレストラン	第2火曜	12:00~13:30	400円	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。10食限定！先着順です。
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	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。 準備中です。

**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@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)





**「オアシス広場」**  
**第1金曜日 14:00～15:00**  
 今月からアンガーマネージメントを行います。  
**第1回目「怒りの構造」**  
 以前聴かれた方もぜひご参加ください。





べてるまつりがオンライン  
 開催されます。  
**11月14日(土)**  
**10:00～16:00**  
 オアシスでいっしょに参加し  
 ましょう  
 詳細はスタッフまで。


**ヘルシーレストラン**      ～待望の「ラーメン」登場～ (^-)-☆

\*開店日 : 11月10日(火)  
 \*\*メニュー : 「某有名店風ラーメン」      料金: 400円  
 (どこの店なのか? 予想してみてくださいね。当日シェフより発表!!)  
 (ヒントは、あっさり野菜ちょっと多めのラーメンだそうです)


\*受付時間: 来所⇒10時30分～ TEL⇒10時45分～  
 \*\*3密を避けるために食事時間を2部制にしています。  
 (来所申し込みの方は12時～ / TEL 申し込みの方は12時30～です。)

**<鉄道コラム進捗状況>**  
 今月は平成31年まで出来ま  
 した。  
 完成までもう少し!  
 がんばります(^^) /





今月の5リズムはクロスパル高槻で行いま  
 す! **11/17 (火) 13:30～14:30**  
 ★現地集合、現地解散です。  
 場所を間違えないでくださいね(〇〇)



**「草刈りのボランティア募集」**  
**11月10日(火)**  
**13:30～1時間程度**  
 終了後お茶とケーキがでます♥

**虹の会**

今月の虹の会も中止です。  
 問い合わせ: そよかぜ 河崎  
**(090-4285-3405)**



**「来月のお知らせ」**  
**フラワーアレンジメントをやります♠**

**日時: 12月1日 10:30～12:00**  
 参加費 無料  
 花を入れる器は用意しますがマグカップや小鉢でも  
 可愛いものができるそうです。マグカップや小鉢でや  
 ってみたい方は自分で用意して持ってきてください。