

オアシスだより

第226号
令和3年9月号



ツイッターを始めて1年が経ちました
みなさん！ もう見てくれましたか？

Twitterには、地活のプログラム紹介に加えて、日常のできごと、
花や風景の写真、ちょっと元気になりそうな言葉・・・など載せて
います。オアシスを知るきっかけになったり、オアシスに興味をもって
もらえたらうれしいです。（下の写真は、Twitterに載せたものです）



ヘルシーレストラン

『オアシス広場』



オアシスに咲く『紫陽花』

オアシスロゴ&マークを考えています。

オアシスは2001年に開所され今年で20周年になりました。
オアシスロゴ&マークがないことに気づき、今、デザイナー案をもとに
スタッフで検討しています。決まりましたら、また、お知らせします。



QRコードを読み込んでいただくと、オアシスのホームページやツイッターを
ご覧いただけます。

オアシスホームページ
QRコード

ツイッターQRコード



高槻地域生活支援センター オアシス 令和3年9月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			リカバリーの部屋 14:30~15:30	😊 オアシス広場 14:00~15:00	休み	休み
6	7	8	9	10	11	12
😊 語る会 14:00~15:00		🎨 パステルアートゆびまるこ 10:00~11:30	😊 リカバリーの部屋 14:30~15:30	😊 森本さんのピアノ/ 12:30~13:00	休み	休み
13	14	15	16	17	18	19
😊	ヘルシーレストラン 12:00~13:00	🍲 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
休み	📺 5リスム 13:30~14:30		休み	😊	休み	休み
27	28	29	30	・😊は喫茶スマイル営業日です。 11:45~14:00 (la13:30) 営業しています ・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。		
😊			😊 ボランティアサークル 14:30~15:30			

今月は 13日と27日

相談員も募集中!

当事者による当事者・家族のための

こころの相談窓口

当事者さん(相談員)が相談にのります。相談は電話または直接来所にて伺います。ご家族の相談にのることもできます。

第2・4月曜日 PM3:00~5:00 (祝日除く)
電話: 072-662-8130
相談場所: 高槻地域生活支援センターオアシス

相談員※も募集しています!
※精神障がいをお持ちの方またはその家族
※精神障がい者相談員制度は、大阪府から委託され実施しております。
お問い合わせ先→高槻市福祉相談支援課
TEL 072-674-7171

ぼらすまいる

第3水曜日 11時~13時

喫茶スマイルで出しているカレー作りをお手伝い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。



語る会

毎月第1月曜 14時~15時

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!!

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)



北原さんのコラム 漫画・アニメ



テレビアニメ「宇宙よりも遠い場所」(そらよりもとおいばしょ) いしづかあつこ監督
マッドハウス 2018年

宇宙空間の定義は様々だが、とにかくロケット打ち上げ後数分で到達する。が地球上にははるかに手間取る場所がある。その一つが南極だ。昭和基地が民間に払い下げられ、その民間による南極観測隊が出来る。そこに女子高生たち4人組が参加を目指す。本作は南極冒険ものであると同時に4人の成長を描いた青春ものだ。本作の放送中、現実の南極越冬隊員がブログでネタ的に触れ、そして今では昭和基地でもアニメの受信が可能らしく、基地内で放送された様子もレポートされていた。「なんで女子高生が南極に?」「女子高生だから」、つまりアニメ的設定、という会話も交わされていたとか。ただ「萌え」が意識されてはいたが、まっすぐな作風の良作だ。一般人が南極に行くにはアルゼンチンから南極半島に出るツアーしかないが、フィクションとして夢のある話だ。南極は氷に閉ざされた牢獄じゃない。世界最後の宝箱なのだ。 北原樹



【相談員 F さんの憩いの場】

今月号からは、ストレスに対処する方法について簡単に伝えていけたらと思っています。今回からしばらく認知行動療法というものを取り上げさせていただきます。ここで言う認知とは考え方や捉え方と思ってください。認知行動療法はメンタルヘルスの病気に対して薬を飲む事と一緒に行うことで早く改善できたり再発しづらくさせる方法です。

(図や絵で表現するとわかりやすいのですが、)

人は、ある出来事が起こると反射的にある気分が生まれる(【出来事】⇒【気分】)と思われがちですが、実際は、人は、ある出来事が起こるとある考え方(捉え方・自動思考)をして、それによって気分が生まれる(【出来事】⇒【認知】⇒【気分】)のです。

例えば、【出来事】:挨拶したが、相手から返事がない【認知】:相手に嫌われているかも・・・【気分】不安とします。この時、【認知】:マスクをしていたため聞こえなかっただけかも・・・と考えたとすると【気分】:不安とはならないことはわかんと思います。

ちょっと難しかったでしょうか? 続きは次回に書かせて頂きます。



ヘルシーレストラン
9月14日(火)
12:00~13:30
メニュー
「スープカレー」
400円/10食限定



受付時間

来所:10:30~ TEL:10:45~

※緊急事態宣言が継続されている場合は中止になります。

パステルアート
「ゆびまるこ」

9月8日(水)
10:00~12:00

パステルを指で
くるくる・・・素敵な
作品ができます♡
参加費:無料

オアシス広場では絵本の読み聞かせを
行っています♡★♡★♡

9月3日(金)14:00~15:00

どなたでも参加できます。