

# オアシスだより

第228号  
令和3年11月号



**日時** 2021年  
11月3日(水)  
10:00~17:00

**高槻地域生活支援センター  
オアシス**  
当施設は、2001(平成13)年4月に開所しました。  
それから、早いもので2021(令和3)年4月に「20周年」を迎えることが出来ました。  
20周年記念としまして、コロナ禍ではありますが、「今できる事」との思いから、ささやかではありますが『オアシス祭』を開催する運びとなりました。楽しい時間を過ごしていただければと思います。  
オアシスホームページ (QRコード)      オアシス公式ツイッター (QRコード)

**【午前の部】**  
**内容 『リカバリーリレー』**  
**(動画配信) 10:00~11:20**  
自分や事業所の「希望」や「元気」といった思いを発表していきます。  
「リレー形式」で思いをつないでいきます(一部録画)。  
オアシスからも当日に「希望」や「元気」をお届けします。  
※オアシスでの発表者募集中

**内容 『オアシス語り部』**  
～病気への葛藤と受容～  
**(配信) 11:30~12:50**  
・ピア相談員2名  
・就労されている方1名  
今回、当事者(精神障がい)3名の方に「心の病」について、病気を受け入れていくまでの経験等を話していただきます。  
【申し込み】  
・別紙「申し込み書」にてお申し込みください。  
【注意事項】  
・別紙「申し込み書」に記載していますので、ご確認ください。  
※オアシスで視聴を希望される方は、ご相談ください。

**【午後の部】**  
**内容 映画「オキナワへいこう」**  
上映 (配信)  
監督：大西 暢夫/2018年  
《上映》 14:00~(81分)  
《監督講演》 15:50~16:50  
《監督に聞いてみよう(質疑応答)》  
※諸事情により講演が中止となる場合があります。  
写真家でドキュメンタリー映画も手掛ける大西暢夫が精神科病院の長期入院者たちの姿を追ったドキュメンタリー。

**住所：高槻市松川町25-5**  
**お問い合わせ先：072-662-8130**      **主催：高槻地域生活支援センターオアシス**

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11月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	
 <b>語る会</b> 14:00~15:00		<b>オアシス祭</b>	 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	
8	9	10	11	12	13	14	
	ヘルシーレストラン 12:00~13:00	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	
15	16	17	18	19	20	21	
	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	
22	23	24	25	26	27	28	
	休み		ボランティアサークル 14:30~15:30		休み	休み	
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。					

**今月は 8日と22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](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)



## 北原さんのコラム 漫画・アニメ編



マンガ 「So What?」 わかつきめぐみ 1989年 白泉社 花とゆめコミックス全6巻 白泉社文庫全4巻

高校生の暮里阿梨は科学者の祖父危篤の報を受け駆け付けた祖父宅で祖父が亡くなっていて、のほほんと幽霊ライフを送り、時空がゆがみ異世界の少女ライムや祖父の教え子、同級生男子、時折現れるエイリアンとの奇妙な同居生活が始まる。90年星雲賞コミック部門受賞。

SFファンタジー。コメディ。少し不思議な話。基本的に阿梨のポケとライムのツッコミで話が進む。「So What?」とは「それが何よ?」という意味。動じない主人公と勝気なライム、その他のほのほのとした交流の話。

わかつきめぐみは独特のほんわかした持ち味があり、現在でも徹底したアナログ派でパソコンすら持っていない生活を送っているという。短編を持ち味とする作者にとって最大のヒット作。 北原 樹



### 【相談員Fさんの憩いの場】

ここ2回、とても難しかったので、今月号は復習を書かせて頂きます。

先月号に例として、【出来事】:挨拶したが、相手から返事がない

【認知】:相手に嫌われるかも 【気分】:不安、悲しいなど

【身体】:心臓がドキドキする 【行動】:その場から逃げ

とネガティブな状態を出しました。

この時、【認知】:マスクをしていたため聞こえていないだけかも…と考えただけでも、【気分】【身体】【行動】は変わると書きましたが、例えば、どのように変わるのでしょうか?

【気分】:声が聞こえなくて残念だなあ 【身体】:声を大きくだそうと力がある

【行動】:もう1回、相手の顔を見て大きな声を出して挨拶する

とポジティブな状態に変わりました。

そう考えることが自然とできれば、ネガティブな状態は和らぎますよね!

では、ここで「テスト当日の朝」の【認知(自動思考)】【気分(感情)】【身体】【行動】を考えてみませんか?

次月号にどんな考え方があるかを書かせて頂きます。



### 《ヘルシーレストラン》

メニュー「和定食」

400円 10食限定

受付時間

来所: 10時30分から

TEL: 10時45分から

どなたでも参加できます。



### 《オアシス広場のお知らせ》

今年度は絵本の読み合わせをしています。今月は「きになるともだち」です。

11月5日(金) 14:00~15:00

どなたでも参加できます

