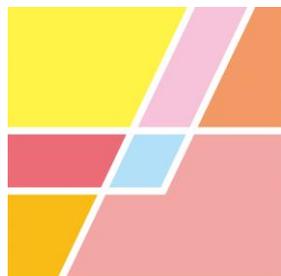


オアシスだより

第229号
令和3年12月



【オアシスロゴマークが完成】



高槻地域生活支援センター
オアシス

「利用者×出会う人達 – 交差する景色」を現わしています。

※詳しくは、ホームページ
をご覧ください。
※下の QR コードからも
ご覧になれます。

【12月は「オアシスライトアップ」月間】

12月1日～12月24日まで
ランプシェードをオアシス中に飾ります。
12月2日は17時から点灯式をします。
参加してくださいね。



【枝豆でエコバックを染めよう】

12月1日(水) 10:30～12:00
参加費 100円

・12月24日(金)

「ケーキバイキング&映画上映会」
14:00～17:00 参加費300円

・12月27日(月)

恒例「大掃除」10:00～11:30
※参加賞あります。

20周年記念
オアシス祭
オンライン開催
2021年
11月3日(水)
10:00～17:00

【午前の部】
10:00～11:20
【午後の部】
11:30～12:50

「オアシス祭り」
～みんなで楽しむ～
【実施】11:30～12:50
【参加費】無料
【対象】全世代
【内容】オアシス祭の開催を記念して、オアシスに集って、みんなで楽しむイベントを開催します。

【午後の部】
映画「オチノコ」
上映：14:00～16:00
上映料：100円(税込)
【対象】全世代
【内容】オチノコは、オチノコという名の少年が、オチノコという名の少女と出会うというお話です。

「オアシス祭」が11月3日にありました。
初めてのオンライン開催でしたが40名以上の方が視聴され、オアシスにも約30名の方が来てくれました。
参加・協力していただいた皆様ありがとうございました。

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12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 点灯式17:00	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		ゆびまるこ 10:00~12:00	リカバリーの部屋 14:30~15:30	森本さんのピアノ	休み	休み
13	14	15	16	17	18	19
	ヘルシーレストラン 12:00~13:30	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
20	21	22	23	24	25	26
	5リズム 13:30~14:30		ボランティアサークル 14:30~15:30	ケーキバイキング 映画上映会	休み	休み
27	28	29	30	31	1/1	2
大掃除 10:00~11:30		休み	休み	休み	休み	休み
3	4	・[☺] 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 ・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。 ・厨房に入るプログラムは靴下着用です。				
休み						

今月は 13.27
 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時まで
 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)



マンガ「ルックバック」 藤本タツキ 2021年 集英社 ジャンプコミックス 全1巻

小学校の学年新聞に4コママンガを連載し、人気を得ていた女子生徒・藤野。ある日担任から不登校の女子生徒・京本に半分マンガのスペースを譲るように言われ同意するが、京本のほうが遥かに絵がうまかった。藤野は真剣にマンガに取り組むようになり、そして卒業式の日、嫌々京本の家を訪ねると、京本に本心からの尊敬の気持ちを伝えられ、やがて藤野がストーリーとキャラクター、京本が背景担当の合同ペンネーム「藤野キョウ」として13歳で読み切りプロデビューし、人が怖かった京本の世界も広がっていく。

高校卒業を機に連載を打診されるが、京本は絵が上手くなるため美大に通いたいと言い、藤野と道が分かれ、藤野は連載マンガ家として成功する。がある日事件が起こり……。藤本タツキは「チェーンソーマン」のヒットで知られるが、2021年夏突然ネットで長編読み切りを発表し、すぐコミックスになる。災害や京都精華大事件、京アニ事件など、どうしようもないこと、悲しいことを昇華させたかったらしい。売れ行き第一のジャンプ作家と侮れない、心を打つであろう傑作だ。 北原 樹



相談員 F さんの憩いの場

先月号で書きました、「テスト当日の朝」の【認知(自動思考)】【気分(感情)】【身体】【行動】を考えてみましょう。

【認知(自動思考)】

(ネガティブ)

・テストかぁ嫌だなぁ ・テストでミスをするかもしれない ・テストで悪い点だった 怒られるだろうなぁ ・テストが難しかったらどうしよう ・テスト勉強してない など

(ポジティブ)

・テスト頑張ろう ・○○くんより良い点数を取ってやろう ・テストで100点取ったらお小遣いもらえるかもしれない ・テストが簡単だったらいいなぁ ・準備万端、テスト勉強完璧！ など

【気分(感情)】(ネガティブ)不安、緊張、後悔、拒絶、恐怖など

(ポジティブ)わくわく、安心、冷静、リラックス、期待など

【身体】(ネガティブ)お腹が痛くなる、身体が震える、眠れない、食事が摂れない、など

(ポジティブ)興奮してくる、力がみなぎる、など

【行動】(ネガティブ)学校をずる休みする など (ポジティブ)普通にテストを受ける など

みなさんは、どのように考えることができましたか？



ヘルシーレストラン

12月14日(火)

メニュー「クリスマス特別ランチ」

400円 20食限定

人気メニューのため申し込み方法を変更しています。オアシスにお問合せください。

【編集後記】

今月は、29日からお休みになります。

(12月29日～1月3日 休み)

2021年もコロナで開けてコロナで終わるような1年でしたね。否応なしに生活は変化していききましたね。2022年は少しでも希望がもてるような年でありますように！

皆様、良い年をお迎えください。

オアシスは1月4日から始まります。

