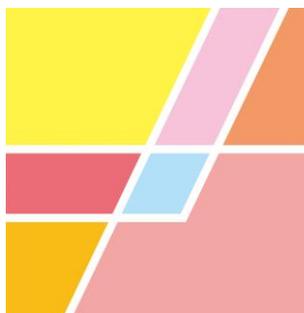


# オアシスだより

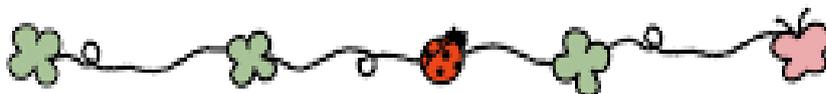
第233号  
令和4年4月



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。



### センター登録のお願い

新年度になりましたので、センター登録をお願い  
します。

\*オアシスの利用には、1年ごとの登録が必要  
です。(登録料は不要です)

\*オアシスを初めてご利用になる方は  
スタッフにご相談ください。

ご協力、お願いします。



### 「ヘルシーレストランのお知らせ」

**4月12日(火) 12:00~13:30** ×ニュー「中華定食」 **400円**

<申し込み方法が変わります！>

オアシス掲示板に前日に参加申し込み表を張り出しますのでご記入ください。

<食数が変わります！> **20食限定**

\*当日のTELは受け付けますが20食に達した場合は提供できませんのでご了承ください



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4年4月行事予定

月 ☺ ☺	火 ☺	水 ☺	木 ☺ ☺	金 ☺ ☺	土	日
				1	2	3
				14:00~15:00 オアシス広場	休み	休み
4 ☺	5	6	7 ☺	8 ☺	9	10
14:00~15:00 語る会			14:30~15:30 リカバリーの部屋 ~私の"おすすめ"~		休み	休み
11 ☺	12	13	14 ☺	15 ☺	16	17
	12:00~13:30 ヘルシーレストラン	10:00~12:00 ゆびまるこ	14:30~15:30 リカバリーの部屋 ~こころの元気+って 知ってますか?~		休み	休み
18 ☺	19	20	21 ☺	22 ☺	23	24
	13:30~14:30 5リズム	11:00~13:00 ぼらすまいる	14:30~15:30 ボランティアサークル		休み	休み
25 ☺	26	27	28 ☺	29	30	
			14:30~15:30 ボランティアサークル	休み	休み	

- ・【☺】は喫茶スマイル営業日です。
- ・スマイルは月木金 11:45~14:00(L. O. 13:30)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。



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@iuno.ocn.ne.jp

開所時間  
平日: 9:00~18:00  
(※土・日・祝・年末年始 閉館)





「巴マミの平凡な日常」Magica Quartet(原案) / あらたま(漫画)、既刊 9 巻 芳文社〈まんがタイム KR コミックス〉、

大ヒットしたテレビ・劇場版アニメ「魔法少女まどか☆マギカ」。極めてシリアスなストーリーの中でかっこいい先輩役の巴マミ。本作はそのパロディで、巴マミが「魔法少女」のまま平凡なアラサーになっていたら、という設定の日常系マンガである。もとは同人誌から始まり、「アラサーマミさん」と呼ばれることが多い。

巴マミは派遣で働き、世間体から彼氏ありと「魔法少女仲間」に嘘をつき、自宅では中学ジャージで過ごす冴えない女性になっていた。

その日常をほとんど独り言だけで話を進めていく。

本作はとにかくシリアスな元ネタとのギャップからの笑いを楽しむ作品なので「魔法少女まどか☆マギカ」を観てることは絶対である。そして平凡な日常こそ素晴らしいということを実感するだろう。劇的な展開など何一つない。何気ない？日常が淡々と続く。その日常への感覚が鋭い。日常系は作者の感性の鋭さが問われる。その点で非の打ち所がない作品。

北原樹



### 相談員 F さんの憩いの場

今月号は、先月号で予告していました「やる気」の良い流れと悪い流れについて描かせて頂きます。私たちの「こころ」には「考え(捉え方)や「気分」や「行動」によってつくられる一連の「流れ」が影響しています。やる気がでないとき、私たちの中では、「悪い流れ」が起こっています。

「悪い流れの例」

① やるべきことが全くできない⇒②「ダメだな」⇒落ち込み・やる気低下⇒④思うように動けない、動けない⇒⑤やるべきことがたまってくる⇒⑥「ダメダメだ！」⇒⑦さらにやる気低下、やる気がないと「悪い流れ」にはまっていってしまうことがあります。そんなとき、「良い流れ」を作ることができれば、「悪い流れ」から抜けることができると考えられます。

「良い流れ」の例

① やるべきことが少しできる⇒②「やればできる！」⇒③やる気がでる！  
② ⇒④思うように動ける！⇒⑤やるべきことができる！…

このように「流れ」がありますので、「やるべきことが「少し」できる」のように何か少しでもできることを見つけることが大事になります。見つけることができれば、「やる気」はでてくると思います。



～新入職員のお知らせ～

4 月から就職いたしました伊吹  
といたします。  
高槻市の良いところをいっぱい  
教えてください。よろしくお願  
いいたします。

【オアシス広場】

第1金曜日 14:00～15:00

本年度も絵本の読み聞かせを  
行っていきます。絵本を通じて、  
自分の気持ちや体験を語り  
参加者の思いに寄り添っていく  
ことを目的としています。