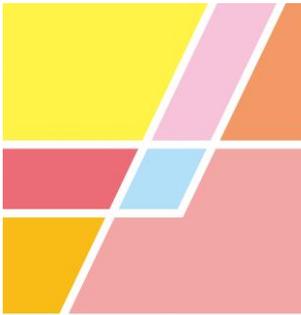


# オアシスだより

第234号  
令和4年5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。

### <お知らせ>

- 1、「ヘルシーレストラン」から「ビストロ oasis」に名称が変わりました。
- 2、参加方法も変わりました。

前日にオアシス掲示板に申し込み表を張り出しますので、ご記入ください。  
当日のTELは受け付ますが、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。

- 3、食数が10食から20食に変わりました。

### 『ビストロ oasis』

◆5月開店日：5月24日(火) 12:00～13:30

◆メニュー：「風薫る5月のパスタ」 値段：400円

【ご注意】5月は、第4火曜日に変更になっています。

## ～『リカバリーの部屋』の紹介～

※「語る」や「学び」をテーマにおこなっています。

### ◆第1木曜日：～私の“おすすめ”～

“おすすめ”の物を持ち寄って共有しています。“おすすめ”ポイントを聞く事で、新しい事を「知る」  
「気づく」のきっかけにもなっています(例：映画・音楽・本・旅先など)。

「好きな事、楽しい事、これ良いな」に気づくと、ワクワクしませんか？

※そういった体験を一緒にしてみませんか？

### ◆第2木曜日：～こころの元気+(プラス)って知ってますか？～

雑誌「こころの元気+」(オアシスにあります)の記事を読み合わせ、感想や体験を共有しています(例：「特集」「当事者研究」「認知療法」など)。印象に残った言葉や経験など、思い思いに語って共有しています(記事を読むのはパスできます)。

※今、新しい「学び」のプログラムを検討中。見学も可能ですので、お待ちしております。

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4年5月行事予定

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(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。						1
2 ☺	3	4	5	6 ☺	7	8
14:00～15:00 語る会	休み	休み	休み	14:00～15:00 オアシス広場	休み	休み
9 ☺	10	11	12 ☺	13 ☺	14	15
		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
16 ☺	17	18	19 ☺	20 ☺	21	22
	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
23 ☺	24	25	26 ☺	27 ☺	28	29
	12:00～13:30 ピストロ oasis		14:30～15:30 ボランティアサークル		休み	休み
30 ☺	31	ゴールデンウィーク明けは、「五月病」に罹りやすいと言われています。 普段から気分転換の方法や相談できる人を考えておくといいですね。				
	14時～15時 ジャンパワークショップ					


 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あります。  
 お問い合わせ先⇒高槻市福祉相談支援課  
 TEL 072-674-7171

今月は9日、23日です。





**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。

**喫茶スマイルからのお知らせ**

5月限定ドリンク  
 「カフェラテ」 200円  
 ＊セットでのご注文の場合、飲み物は50円引きになります。

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

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

『1/11 じゅういちぶんのいち』 中村尚備 全9巻 2014年 集英社 ジャンプ・コミックス

中学生で受験生の安藤ソラは小さなころ、下手くそなツヨシらとサッカーに打ち込み、ツヨシから「プロになれる」と言われ少年団に入り、転校したツヨシと別れ、頑張ってきたが得意のドリブルが通用しなくなり、高校進学を機にサッカーをやめようと思っていた。そしてテレビで同じ中学生にして女子日本代表の若宮四季を観て、自分はこういう天才とは違う、と思っていた。受験の気分転換に河原に行くと若宮四季に出会い、サッカーとはみんなで作るもの、といった教えるを受ける。がある時、若宮四季に関する衝撃的なニュースが入る。そしてツヨシと若宮四季との関係。それをきっかけにソラは「チャンピオンズリーグ優勝チームのじゅういちぶんのいち」になることを目指すようになる。サッカーや安藤ソラにまつわる連作集。どんな人間も一人じゃないし一人では生きられないという強いメッセージがある。どんな人間もサッカーでは「じゅういちぶんのいち」に過ぎないのだ。本作の最初のエピソードは実写映画化されている(未見)。 北原 樹



## 相談員 F さんの憩いの場

今月号は『“流れ”を変えるには、そうすればいいのか?』を考えましょう。

“流れ”を変えるには、“考え方” “気分” “行動” のどれかを変える必要があります。

“考え方”：わくわくすることを考えるなど “気分”：気分をあげて喜ぶなど

これらはとても難しいですね。

“行動”：深呼吸をするなど

ちょっとした動きなので、とりあえずやってみることができます。

このように先月号で書かせて頂いた“悪い流れ”のときに、“流れ”を変える方法になり、割と簡単に変わることができそうですね。

## 【ジャンベワークショップ】のお知らせ

日時：5月31日(火)

14:00~15:00

♪ジャンベ(西アフリカ太鼓)のワークショップを行います。

♪初めての方、触ってみたい方、叩いてみたい方、大歓迎です。

♪もちろん、以前、叩いたことがある方も大歓迎です。

※音楽を一緒に楽しみましょう(^.^♪

## 「語る会」

◆第1月曜日 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?

◆その日集まったメンバーさんが話したい話をしています。少人数でやっていますので安心してください。

◆語り合う仲間の輪を広げていきましょう!!

オアシス広場 第1金曜日14時~15時

「絵本読み聞かせ」があります。

今月はリクエストされた絵本を読みます♥♥