

【〇〇に気をつけよう】

【熱中症に関して】

- 〇のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する。（水分の目安は1日1. 2ℓ、1時間ごとにコップ1杯）
- 〇通気性のよい吸湿、速乾の衣類を着る。日傘や帽子も活用する。
- 〇暑さ指数（WBGT）に注意する。（暑さ指数が28℃を超えると熱中症リスクが高まるそうです。）
- 〇暑さを我慢せず、エアコンを利用する。扇風機や換気扇を併用すると効果的。締め切らずにこまめに換気をする。

【〇〇をやっています】

【オアシスでは、何気なく行っている事があります】

- ◇自分が何気なくおこなっている事が誰かの何かの役に立っています(^ ^)/
- ◇アルミ缶、ペットボトルのキャップを集めています。たくさん集まると、近くのB型作業所の方が回収するといったお仕事につながっています。
- ◇ジュースなどの缶のプルタブを集めています。たくさん集まったら、車いすと交換できます。この取り組みを行っている事業所に届けます。
- ◇古紙回収もリサイクルの一つなので、活かせる様に検討しています。

【〇〇がはじまりました】

【『リカバリーの部屋』～学びナビ～】

- 7月から、はじまりました。
毎月第1火曜日 10:30～12:00
- 1回目は「リカバリーって何だろう？」と一緒に考えていきました。
(参照:「リカバリーの学校の教科書」)
- 参加者4名、オンライン参加2名(法人職員)、オアシス職員3名の計9名でした。
利用者も支援者も、ともに学んでいく時間、場になっていくと良いなあと思います。
- 次回は、8月2日(火)です。ゲストに看護師の方をお招きし「ストレングス」について学んでいきます。

【〇〇を行います！】

【喫茶スマイルで、8月に「ピラフ祭り」】

『ハーフ&ハーフ』 400円

«メニュー»

「エビピラフ+カレーピラフ」

「エビピラフ+ゴボウピラフ」

「エビピラフ+チャーハン」 3種類

※もちろん、いつものエビピラフのハーフ、レギュラーもあります。

※食べに来てくださいね(^ ^♪

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8月の行事予定

月 1 ☺	火 2	水 3	木 4 ☺	金 5 ☺	土 6	日 7
13:00~14:00 オアシス MT 14:00~15:00 語る会	10:30~12:00 リカバリーの部屋 ～学びナビ～		14:30~15:30 リカバリーの部屋 ～私の”おすすめ”～	14:00~15:00 オアシス広場	休み	休み
8 ☺	9	10	11	12 ☺	13	14
		10:00~11:30 バステルアート ゆびまるこ	休み		休み	休み
15 ☺	16	17	18 ☺	19 ☺	20	21
		11:00~13:00 ばらすまいる	14:30~15:30 ボランティアサークル		休み	休み
22 ☺	23	24	25 ☺	26 ☺	27	28
	12:00~14:00 ビストロ oasis		14:30~15:30 ボランティアサークル	13:00~15:30 オアシス ロードショー	休み	休み
29 ☺	30	31	※【☺】は喫茶スマイル営業日です。 11:45~14:00 (13:30) 営業しています ※☺マークは入浴日：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

ビストロ oasis

◆8月23日（火）◆12:00~14:00

（今月は、日にちが変更になっています！）

◆メニュー「スープカレー」◆400円 20食限定

<申し込み方法>

前日に来所、または TEL で予約ができます。

（TEL受付は、10:00~17:00）当日も受け付けますが

20食を超えた場合は提供できませんのでご了承ください。



<8月限定ドリンク>
マンゴージュース:200円



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

「清少納言と申します」

PEACH-PIT著 連載中既刊5巻 BE-LOVE連載 講談社BE-LOVEコミックス

時は平安時代。誰よりも聡明で鋭い感性を持ち、女子力が高く雅の最先端を行くなぎ子、のちの清少納言。彼女に一目ぼれした自他ともに認める朴念仁の橘則光が結婚するが、実はなぎ子は男性だった！それを知った則光の姉・光子は二人の離縁を目論むが、なんだかんだなぎ子の新しい感性に影響され、自らの婚活を考える。そして聡明な皇后・中宮定子となぎ子の運命的な出会い。定子はしてくれることを受け取る、誰にでもできるしごとというポジションと自分の知性・感性についていけない周囲の女房に物足りなさを感じているのだった。

最新 5 巻ではついになぎ子は則光と涙の離縁をして「清少納言と申します」と宣言し、定子の女房になる。男性社会で力がモノをいう中、文化の力で世の中を変える風になるために。

PEACH-PITはマンガもアニメも大ヒットした「ローゼンメイデン」「しゅごキャラ」の作者のマンガユニットで描く漫画がことごとく大ヒットしているが、本作は売れることよりも描きたいことをのびのび描いているように見える。

【相談員 F さんの憩いの場】

先月号で『困りごとチェックシート』を紹介させて頂きました。『対人関係について』考えて頂けたでしょうか？

『困りごとの内容』と『対処法の例』を書かせてもらいます。

1. 相手の感情が読めなくて困る⇒相手がどんな感情であっても差しさわりのない対応をとる
2. その場の状況や雰囲気を読むのが苦手 ⇒状況や雰囲気がわかるまで、行動や発言などは控える
3. 他の人と仲良くなりたいけど友達ができない⇒向こうから話しかけてきたら頑張って笑顔で挨拶だけでもする。こっちから挨拶だけでも会うたびに笑顔でしてみる。1人2人で十分なので話が合う相手をさがす
4. 他の人と協力して行動や作業をするのが難しい⇒仕事の内容を書き出して優先順位を周りの人につけてもらう
5. 集団のルールにどう合わせたらいいのかわからない（自分には自分のやり方があると思う）
⇒集団のルールを確認し覚えていく（疑問があれば事前に確認する）

これは一例に過ぎないので、他にもまだまだ対処方法はあります。参考にいただければ幸いです。

『オアシスミーティング』

第1月曜日 13:00～14:00

<前回(7/4)のミーティングでは...>

○ペットボトルの中身が残ったまま捨てられていたので、床が汚れてしまったことがありました。捨て方の確認をしました。

○水やお茶を用意してほしいという要望がありましたが、新型コロナウイルス感染予防のため設置していません。各自、ご持参ください。

○ボランティアサークルの時間を増やしてほしいという意見があり、検討していきます。

『リカバリーの部屋』

(1)～私のおすすめ～

◇8月4日(木) 14:30～15:30

◇今月のおすすめは、「マンガ」です。

⇒悩めますね！その中でとっておきの「おすすめ」は？

(2)～こころの元気+って知っていますか？～

◇今月は、8月11日(木)が祝日のためお休みになります。

⇒次回は、9月8日(木) 14:30～15:30

*今月の「5リズム」はお休みです *次回は9月20日(火)13:30からです。