

【オアシス文庫、はじめました】

メンタルヘルス関連の図書を手に取りやすく、学びにアクセスしやすい様に整えています（現在進行形）。

まだまだ、本や雑誌は少ないですが、これから徐々に増やしていきますので楽しみにお待ちください。

- ◆利用者、スタッフとも、貸出は2冊
- ◆貸出期限は、3週間です。
- ◆貸出期限が過ぎる場合は、スタッフに連絡してください。

【オアシスでも、始めています】

ひとりひとりの小さな行いが環境を変えていくと信じて…

- ペットボトル、空き缶は、リサイクルゴミの日に出しています。
- 新聞は、古紙回収に出しています。
- ペットボトルのキャップ、アルミ缶、プルトップは、作業所の回収に協力しています。
- 洗剤の詰め替え等々が入っているビニール袋は、再利用しています。
- 喫茶スマイルでは、食品ロスを出不さないように気を付けています。

【学びナビが、はじまりました】

【『リカバリーの部屋』～学びナビ～】

- 毎月第1火曜日 10:30～12:00
- 2回目の8月は「ストレングスについて」を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2名、オンライン参加2名(法人職員)、職員5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、9月6日(火)です。ゲストにピア相談員の方をお招きし「ピア」について学んでいきます。

【健康管理、はじめてみよう】

～9月の健康管理に気を付けよう～

9月は、体には夏の疲れが溜まっているのに、昼夜の気温変化も激しくなります。真夏と同じようにエアコンを使い続けていると「冷え」による思いがけない体調不良につながっていきます。

《自分でできる予防法》

- ★いつまでも夏用の寝具、パジャマは使用しない。
- ★エアコンの設定温度を高めにする。
- ★首、手、足を保温する。
- ★ぬるめのお湯でゆっくり半身浴をする

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9月の行事予定

月 ☼	火 ☼	水 ☼	木 ☼	金 ☼	土	日
※【☺】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 ※☼マークは入浴日：1日3名まで入浴できます。			1 ☺ 14:30～15:30 リカバリーの部屋 ～私の“おすすめ”～	2 ☺ 14:00～15:00 オアシス広場	3	4
5 ☺ 13:00～14:00 オアシス MT 14:00～15:00 語る会	6 10:30～12:00 リカバリーの部屋 ～学びナビ～	7	8 ☺ 14:30～15:30 リカバリーの部屋 ～こころの元気+って 知っていますか?～	9 ☺	10	11
12 ☺	13 12:00～14:00 ピストロ oasis 中止	14 10:00～11:30 パステルアート ゆびまるこ	15 ☺ 14:30～15:30 ボランティアサークル	16 ☺	17	18
19 休み	20 13:30～14:30 5リズム	21 11:00～13:00 ぼらすまいる	22 ☺ 14:30～15:30 ボランティアサークル	23 休み	24 休み	25 休み
26 ☺	27	28	29 ☺ 14:30～15:30 ボランティアサークル	30 ☺ 13:00～15:30 オアシス ロードショー	9月の誕生月の花は ダリヤです。	

今月は 12日と26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 (土日除く)
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

<ピストロ oasis からのお知らせ>

9月13日に予定していましたが急遽中止になりました。
楽しみにされていた方、すみません。
次回は、10月25日（火）の予定です。
メニューは「スパイスカレー」の予定です。
前日に TEL または来所で申し込みできますので
よろしくをお願いします。

<9月限定ドリンク>

好評につき今度もマンゴージュースです
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

『葬送のフリーレン』 原作・山田鐘人 作画・アベツカサ 週刊サンデー少年連載中
サンデーコミックス既刊 8 巻

ファンタジー世界。勇者ヒンメルや魔法使いフリーレン達勇者パーティー一行は 10 年にわたる冒険の旅の末に魔王を倒し世界に平和をもたらす。フリーレンは、1000 年は生きる長命種エルフだった。そして半世紀以上経ち勇者ヒンメルは老いのため亡くなる。その葬儀でフリーレンは今まで人間に関心を払わず、ヒンメルのごとは何も知らなかったことに気づき涙を流す。そのことに困惑した彼女の人間を知るための旅が始まる。後日譚ファンタジー。

よく葬式は故人のためではなく、残された生きる人間のためのものといわれる。本作でもヒンメルたち勇者パーティーの行為はフリーレンの思い出として語られる。生と死は非対称なもので常に生者から語られるものなのだ。この物語の主人公は明らかに人間離れしていて浮世離れしているフリーレンでありながら、これは自分のために書かれた物語であるという圧倒的なメッセージ性がある。

漫画界の最高権威、2021 年マンガ大賞受賞作。 (北原 樹)

【相談員 F さんの憩いの場】

7月号8月号と『困りごとチェックシート』を取り上げてさせていただきました。

今月号は『対人関係について』の続きになります。

7月では困りごとを5個取り上げて考えてみましたが、今回からは1つだけ取り上げて、じっくり深く考えて対処方法を見つけていきたいと思っております。

『困った時に助けを求めることができない』

自分が困っていても誰かに助けを求めることは難しいことだと思います。

明らかに困っている状況でも、自分ひとりで何とかしようとして、不安そうな表情で、ぼーっと立っている場合はありませんか？

次号で『例えば、このような対処方法があるよ！』と言うものを書かせてもらう予定です。それまで考えて頂ければ幸いです。

『オアシスミーティング』

第1月曜日 13:00~14:00

前回のオアシスミーティングでは・・・

○精神保健市民講座「メンタルヘルスの不調への気づきと対応」のオンライン配信を申し込むことになりました。日程は次回決めます。

○オアシス文庫を始めました。

貸出冊数は、一人2冊21日間借りられます。

○水防法の研修を8月24日行うことになりました。
アルファ化米の試食ができます。

『リカバリーの部屋』

(1)私のおすすめ

◇9月1日(木) 14:30~15:30

◇今月のおすすめは、「**野生動物(陸)**」です。

⇒動物園の動物も含まれます。皆さんの「おすすめ」は何ですか？

(2)こころの元気+って知っていますか？

◇9月8日(木) 14:30~15:30

⇒特集「**私の具合が悪いとき**」(2022.5)を取り上げます。読み合わせ、感想共有など。