

## 『Xmas（クリスマス） ランチセミナーのお知らせ』

- ◆日時：12月23日（金）  
「双極性障害について学ぼう」
- ◆時間：10:30～13:00
- ◆昼食：お弁当（ケーキ、ドリンク付き）
- ◆食事代：500円
- ◆参加人数：10名
- ◆事前申し込みになります。  
詳細は、後日お知らせします。
- ◆13:30～15:30頃  
「DVD鑑賞会をします。」  
何を上映するかは、お楽しみ・・・

## 『リカバリーの部屋』～学びナビ～

- 毎月第1火曜日 10:30～12:00
- 5回目の11月は「安心な暮らしとは？」と一緒に考えていきました。  
(参照：SANHSA/リカバリー変革の工程/増川作成 2020)
- 参加者6名、職員4名の計10名  
ゲスト：精神保健福祉士さんでした。  
利用者も支援者も、ともに学んでいく時間、場を一緒に作っていきませんか？
- 6回目は、**12月6日(火)**です。  
ゲストに看護師の方をお招きし「**ありのままの自分を受けいれるとは？**」について学んでいきます。

## 『大掃除のお知らせ』

- 日時 12月26日（月）  
10:30～11:30  
参加賞がありますので、皆さん、参加してくださいね。

## 『年末年始のお知らせ』

- オアシスのお休み  
12月29日（木）～1月3日（火）
- 喫茶スマイルのお休み  
12月23（金）～1月4日（水）
- 1月4日（水）  
初詣  
詳細は、後日お知らせします。

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12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 ~わたしのおすすめ~	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 ビストロ oasis	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 15:30~16:30 チャレンジサークル	16 ☺	17	18
19 ☺	20 13:30~14:30 5リズム	21 11:00~13:00 ほらすまいる	22 ☺ 14:30~15:30 ボランティアサークル 15:30~16:30 チャレンジサークル	23 10:30~13:00 Xmas ランチセミナー 13:00~15:30 オアシスロードショー	24	25
26 10:30~11:30 大掃除	27	28	29 休み	30 休み	31	1/1
2 休み	3 休み	4 初詣	5 ☺	6 ☺ 14:00~15:00 オアシス広場	7 休み	8 休み

今月は  
12日と26日

ビストロ oasis  
◆12月13日(火)◆12:00~14:00  
メニュー「Xmas 特別メニュー」  
◆400円 20食限定  
【申し込み方法】  
※前日から来所、または電話で予約ができます。  
≪電話の受付は、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。

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

<12月限定ドリンク>  
フラットホワイト  
エスプレッソ+ミルクの味わい。  
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

マンガ「ウィッチ・ウォッチ」(WITCH WATCH) 篠原健太 週刊少年ジャンプ連載中 ジャンプコミックス 既刊9巻現代日本。

千の魔法を使える才能があるという修行中の魔女・ニコ。彼女には1年以内に災いがあるという予言があった。その守護者は使い魔という予言もあって、ニコの幼馴染・鬼の乙木守仁は同居して同じ高校に通いながら彼女を守る。そして使い魔がどんどん加わり、ニコを災厄から守る。というのは設定で、実際はどこからでも読めるドタバタ雑居日常ものである。

使い魔の名前が「カンシ」「ケイゴ」「ミハル」というベタな名前でも天狗・狼男・吸血鬼で住むのが乙木家(おとぎ)で、作者のネーム作りの才能が素晴らしい。例えば天狗のカンシの登場エピソードで、なぜ鬼ばかり有名なんだ!「あのマンガ」もなぜ「天狗滅の刃」じゃないんだ!とこいつつ「鬼が斬られていくので好き」「好きなキャラは双天狗(このキャラも鬼である)」などと普通に作品にはまっていることが示される。ポケとツツコミの会話のテンポでニコの魔法に振り回されるキャラを気軽に楽しむ作品。バトルシーンもあるが、けっしてヒーローものじゃない。コメディである。 北原樹

\* 次回から北原さんのコラムは、旅(予定)に変更になりますのでご了承ください。

### 【相談員 F さんの憩いの場】

先月号で、対人関係の困りごととして、『対人関係で生きづらい』を取り上げさせて頂きました。皆さん、特徴や対処法について考えて頂けましたでしょうか？

#### 『特徴』

- ・コミュニケーション不足
- ・目立つ
- ・環境
- ・空気が読めない
- ・気が弱い人
- ・被害者意識が強い人
- ・仕事ができない
- ・嫉妬されやすい
- ・外見にこだわらない

#### 『対処法』

- ①努力をする ②心配りと笑顔 ③冷静な態度 ④復讐心 ⑤相談する  
といった感じで考えられます。

自己分析して自分が当てはまるか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

~11月のオアシスミーティングでは~

11月のイベントのお知らせ

◆11/21「秋の大人の遠足」がありますので、この日の喫茶スマイルはお休みします。

◆11/15「からだほぐし」を行います。

◆11/29ジャンベのワークショップを行います。

12月のイベントのお知らせ

◆今年もXmas会、大掃除を行います。

### 『リカバリーの部屋』

#### (1)私のおすすめ

◇12月1日(木) 14:30~15:30

◇12月のおすすめは、「**ドリンク**」です。

⇒好みが出そうですが、幅広いジャンルの中から、どんな「おすすめ」が出てくるのか楽しみです。

#### (2)こころの元気+って知っていますか？

◇12月8日(木) 14:30~15:30

⇒「べてるの家の当事者研究(2022.8)」の記事を取り上げ、記事の読み合わせ、感想共有などしていきます。見学も可能です。

(利用者さんが、司会進行しています)