

『光愛学会』開催予定

日時：2月18日（土）
10：00～17：00

場所：高槻市現代劇場
レセプションルーム

テーマ：
「精神障がい者にも対応した地域包括ケ
アシステム」～誰もが主役の街作り～

※どなたでも参加できます。
※申し込み不要

『鉄道コラムの本完成』

2013年10月から
2020年3月まで
オアシスだよりに連載
していました北原樹さんの
コラムが関西の鉄道を中心に1冊の本
になりました。
近場の情報がいっぱい載っているので、
気楽に電車に乗って旅にでかけたいなと
思います。



■価格：300円
■販売場所：オアシス

『リカバリーの部屋』～学びナビ～

- 毎月第1火曜日 10:30～12:00
- 7回目の1月は「リカバリーストーリー-希望を感じた時」というテーマで当事者の方の経験談を聞きました。
- 参加者8名、職員10名の計18名
ゲストは当事者の方でした。
※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？
- 8回目は、2月7日(火)です。ゲスト看護師
テーマ「精神科看護ってどんなもの？」(健康に関しても)について一緒に学んでいきます。

『オアシス文庫』のお知らせ

オアシスでは、話題の本（マンガも含む）やDVDを利用者さんに貸し出しをおこなっています。専門職の方も借りることができます。
新しく本棚も用意しました。これから本棚に少しずつ本を増やしていきたいと思っています。
皆さんからも「おすすめの本」や「オアシスに置いてほしい本」「読みたい本」などあれば、教えてください。

- 貸出期間：3週間
- 貸出数：2冊(2枚)まで

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 2023年2月の行事予定

月 ☼	火 ☼	水 ☼	木 ☼	金 ☼	土	日
		1	2	3 ☺	4	5
			14:30~15:30 リカバリーの部屋 ~わたしのおすすめ~	14:00~15:00 オアシス広場	休み	休み
6 ☺	7	8	9 ☺	10 ☺	11	12
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~	10:00~11:30 パステルアート 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 知っていますか?~		休み	休み
13 ☺	14	15	16 ☺	17 ☺	18	19
	12:00~14:00 ビストロ oasis	11:00~13:00 ほらすまいる	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		休み 光愛学会	休み
20 ☺	21	22	23	24 ☺	25	26
	13:30~14:30 5リズム		休み		休み	休み
27 ☺	28	※【☺】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。				

今月は
13日と27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まいります。
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

◆2月14日(火) ◆12:00~14:00

◆メニュー「ビーフシチュー」 ◆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。

<2月限定ドリンク>
スターバックス
「パイクプレイスロースト」
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 ～樹の旅日記～

Vol. 2 フェリー旅の魅力

旅の魅力旅ではいかに安く長距離を移動するかは重要なポイントだ。関西からだ和西に向かうのに安価で宿泊費を浮かせる交通手段が夜行フェリーだ。九州、つまり新門司港や別府、大分、宮崎、志布志（鹿児島）にも、あるいは四国の高松や東予港（愛媛）にも夜行便がある。以前は高知行きもあったが廃止になった。でフェリーは一般に障がい者手帳で半額になる。つまり大阪南港・新門司港を結ぶ名門大洋フェリーなら手帳で雑魚寝は4千円以下だ。ちなみに「名門」を自称するなんて図々しいと思われるかもしれないが、かつては「名古屋」と「門司」を結んでいたからである。フェリーは大浴場やシャワー、レストランや広いロビーがある。レストランはバイキング形式が多いが安くない。空腹を満たすだけならカップ麺を買って船内でお湯を注ぐこともできる。鉄道やバスと異なるフェリーの魅力は何といても広いこと。一人当たりのスペースが広くて余裕たっぷりなのだ。コロナ禍では雑魚寝もすいているが、安い寝台にアップグレードも可能。安い寝台なら当然狭いが、寝る以外はロビーで優雅に過ごしてもいいのだ。そして寝てる間に目的地に着く。余裕があるため睡眠も十分とれる。翌朝体力十分で活動できるというわけだ。（北原樹）

【不破さんの語り部（かたりぶ）】

今月号では、オアシス内で行われている『こころの相談窓口を利用してみては？』のテーマで書かせて頂きます。

なぜ、これをテーマにしたかと言うと、オアシス内には、精神保健福祉士さん方が沢山おられます。その方々に相談するのは大変良いと思っています。より良い支援やアドバイスをもらえると思います。今回は『他にも相談できる所があるよ！』という案内になります。

統合失調症・双極性障害（躁うつ病）・うつ病など利用者さん方と同じ病気を経験している相談員（ピアカウンセラー）が同じ目線でのアドバイスをもらったり、考え方ができたりすることではないかなと思います。実際に会って話すこともできますし、電話でも話もできます。匿名でもできます。オアシス内の相談員さん方のアドバイスとは違う、『2つ目』アドバイス（考え方）として選択肢を増やすには良いと思います。

【新スタッフの紹介：松山 圭一（まつやま けいいち）】

1月16日より配属となりました、事務の松山と申します。支援センターは初めてになりますが、これまで光愛病院やこころクリニックで勤務していましたので、お目にかかった事がある方もない方も、気軽にお声掛け下さい。どうぞよろしくお願い致します。

【オアシスMT】

第1月曜日、13:00～14:00

（1月は祝日のため、1月16日に変更）

《利用者さんから》

- ・こたつを最後に出る人はスイッチを切ってほしい
- ・消毒液が切れていることがあるので困ることがある。

『リカバリーの部屋』

（1）私のおすすめ

◇2月2日（木） 14:30～15:30

◇2月のおすすめは、「お菓子」です。

⇒よく買っているお菓子、一時期はまったお菓子など皆さんの「おすすめのお菓子」を教えてください。

（2）こころの元気+って知っていますか？

◇2月9日（木） 14:30～15:30

⇒「おこまりですか？では他の人に聞いてみましょう！」

Q：睡眠のリズムを安定させたい(2022.7)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）