

オアシスプログラムの紹介

2023年7月18日 食のイベント、「夢元キッチン」を開催しました。

高槻市在住の日本の家庭料理の専門家、はやしまゆみさんをお招きして、旬の野菜をたっぷり使ったお昼ごはんを作っていただきました。はやしさんの料理は発酵調味料と自家製麹調味料で優しい味付けです。そして腸から元気になって免疫力も高まり、その上とても美味しい！この時期は暦の上で小暑にあたり、夏を乗り切るための工夫がたくさん盛り込まれた、体が喜ぶお昼ごはんでした。



この日食べに来てくださった多くの方からは、「また食べたい」「体の中から元気になった」などうれしい感想を頂きました。また近々開催したいと思っています。

【この日のメニュー】

- ◇押し麦ごはん
- ◇トマト入り塩麹鶏じゃが
- ◇トマトと豆腐のごま冷や汁
- ◇切り干し大根のハリハリ漬
- ◇手作りぬか漬

【オアシス文庫より】 ～私のおすすめの本～

「ハンチバック」

(市川 沙央 著) (第169回芥川賞受賞)



作者が第一に伝えたいことは「読者バリアフリー」をもっと広めたい、という思いからである。「読者バリアフリー法」は2019年に作られて現在も課題はある。

さて、小説についてだが、鋭い視点を持ち、ユーモアもある。私が気に入った小説内の一文を挙げるなら、「お金があって健康がないと、とても清い人生になります」である。言葉の妙、美しさを感じられる。純文学を表現されている作品である。どんでん返しも良かった。

(野口 GO)

高槻地域生活支援センターオアシス【2023年9月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
【喫茶スマイル】 毎週火・金：12:00～14:30(L.O14:00) 第4金：12:00～13:30(L.O13:00) 【入浴日】 月・火・水・木・金 14:00～17:00 (1日3名まで入浴できます)				1 11:00～12:00 オアシス MT 【喫茶スマイル】	2 休み	3 休み
4	5	6	7	8	9	10
13:00～14:00 語る会	10:30～12:00 リカバリーの部屋 ～学びナビ～ 【喫茶スマイル】		大人の遠足 ～枚方凍氷～ 14:30～15:30 リカバリーの部屋 ～わたしのおすすめ～	【喫茶スマイル】	休み	休み
11	12	13	14	15	16	17
15:00～17:00 こころの 相談窓口	【喫茶スマイル】	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 ～元気プラス～	【喫茶スマイル】	休み	休み
18	19	20	21	22	23	24
休み	12:00～14:00 ビストロ oasis	11:00～13:00 ぼらすまいる		【喫茶スマイル】 13:30～15:30 オアシスロードショー	休み	休み
25	26	27	28	29	30	
15:00～17:00 こころの 相談窓口 16:00～17:00 「身体拘束等の 適正化研修」	10:30～12:00 「カリンバづくり」 【喫茶スマイル】		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	【喫茶スマイル】	休み	

【こころの相談窓口】

- ◆当事者(相談員)が相談にのります。(電話又は対面)
- ◆ご家族の相談にのることもできます。
- ◆第2、4月曜日 15:00～17:00
- ◆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

『リカバリーの部屋』

(1) 学びナビ

◇9月5日(火) 10:30～12:00

◇テーマ：「ストレングス」

◇ゲスト：看護師

⇒リカバリーについて学んでいきます

(2) 私のおすすめ

◇9月7日(木) 14:30～15:30

◇テーマ：「スポーツ」

(3) 元気プラス

◇9月14日(木) 14:30～15:30

◇特集「おこまりですか？では他の人に聞いてみましょう！」
(2022.11)

⇒読み合わせ、感想などを共有。

※見学も可能です。

イベント【大人の遠足】
～枚方凍氷(かき氷)～

【日時】 9月7日
集合 10:00 解散 12:00 頃

【場所】 枚方凍氷(枚方市駅から徒歩約10分)

【内容】 かき氷を食べに行きます。

【費用】・交通：230円×2
・かき氷代(400円～)

※オアシスから一緒に行きます。



【ビストロ oasis より】

※9月19日(火)メニューは「スープカレー」です。

12:00～14:00に開店します。

※限定20食 / 費用：500円

※8月が台風により中止となりましたので、9月に振り替えて行います。

※予約は当日のみとなります。来所または電話で、ご予約下さい。皆様のお越しをお待ちしております。

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
ホームページ：http://takatsuki-oasis.org/
E-Mail：genki777@juno.ocn.ne.jp

(ホームページ)



開所時間

平日：9:00～18:00

※土・日・祝・年末年始：閉館

(ツイッター)





オアシス・はばたき 身体拘束等の適正化研修 ご案内

身体拘束等の適正化について考えたことはありますか？
スタッフと利用者が一緒になって、話し合いをしましょう！

9月25日 月曜日

16時～17時

話題提供：けあほーむ はばたき 倉橋さん

- ・説明：身体拘束等の3要件について
- ・グループワーク：「混乱したときに周りの人にどう接して欲しいか」

ご参加を希望される方は、オアシスまでお問い合わせください。

連絡先：072-662-8130

担当：伊吹

【～樹の旅日記～】



Vol. 9

日本一を目指して

先日、富士山初登頂を目論んだ。個人登山。50歳になったら実行しようと思っていた、コロナ禍で延び延びになっていたのだ。山小屋も厳しい競争に勝ち、確保した。そのノウハウについては環境庁と山梨県・静岡県が合同で作っている富士登山の公式サイトにしたがい、装備については基本的に全て従った。従わなかったのは「富士山が火山だから」という理由で勧められたヘルメット着用と、夜間用のヘッドライトだ。なお携帯用のライトは持って行った。他は20項目くらいの装備を用意した。なおヘルメットについては6合目での貸し出しもあるが、みたところ誰も被っていなかった。

で結果だが、残念ながら登頂ならなかった。7合目手前で断念して引き返した。理由は悪天候のため。実はこの前後全国的に梅雨の荒天だったのだ。前日、ツエーゲン金沢のホームゲームが中止になり、富士山富士宮口のサイトが風速20メートル以上で登頂を断念してくださいと呼びかけ、そして当日富士吉田口の五合目も強風と強い雨で1時間半様子を見たが、結局アタックした。しかし7合目には岩場があり、滑るリスクがあった。二日後秋田市は駅前が冠水するなど、雨の被害がきついタイミングになってしまった。

なお、来年はツアーを利用して山岳ガイド付きで富士山に再アタックするつもりである。

(北原 樹)

【不破さんの語り部（かたりぶ）】

先月紹介した、『マンガでわかる！「わたし、発達障害かも？」生きるのがラクになる「話し方」あります』の中で、私が心がけていることと重なることが多くありました。

今月は、その心がけていることを紹介します。

『話したいこと、表現したいことは、相手に伝わればそれでOK！』です。

「上手く話そう」

「流ちょうに話そう」

「完璧に話そう」

「かっこよく話そう」などを

すると緊張してしまって、かえってうまく伝わらないで失敗してしまうことが以前まではありました。

そこで、私は、文章だけで伝えることを極力避けて、短い文や単語に変えて話をしたり、時には、イメージしていることを絵や図で書いたり、身振り手振りで表現したりしています。

そうすると、『伝える』と言う本来の目的は達成できました。『相手に伝わればそれだけでいい』と思えば、そんなに頑張らなくてよく、ハードルも高くないと思います。

みなさんの参考になれば嬉しいです。



【編集後記】

暑すぎる夏、風鈴の音色に癒されている日々ですが皆さんは「夏といえば？」何を思い浮かべますか？

「お祭り」や「かき氷」「夏の甲子園」もその一つかもしれませんが。今年の「夏の高校野球」、優勝校である慶應義塾高校は、107年ぶりの優勝を飾りました。オアシスでも1世紀まではいきませんが、「久しぶり」な事があります。

3年ぶりに、8月地域のお祭りが開催され、オアシスから出店しました。コロナの事もあり、久々の開催で地域住民の方と交流する良い機会となりました。

7年ぶりに、9月のイベントで大人の遠足「枚方凍氷」に行ってきます。枚方で有名な氷屋さん、テレビにも取り上げられています。夏らしい食べ物「かき氷」を食べて「夏の思い出」の一つになると良いですね。

それでは、まだまだ暑い日が続きますが、9月もオアシスをよろしくお願い致します。

(N.Y)