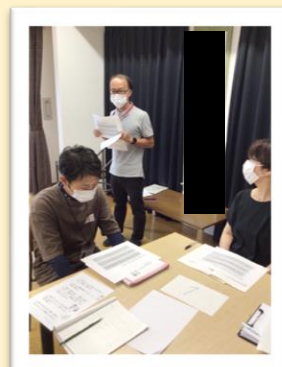


【身体拘束等適正化研修に関して】

令和4年4月から身体拘束等の適正化委員会の設置や記録、研修の実施などが義務化され「オアシス」と「けあほ一むはばたき」の合同で、虐待防止及び身体拘束廃止・適正化検討委員会を実施しています。

令和5年9月25日にオアシスとけあほ一むはばたきの利用者とスタッフと一緒に身体拘束等の適正化について研修会を行いました。



身体拘束等の3要件である、「切迫性（命や体に危険が発生する可能性が高い）」「非代替性（他に方法がない状態である）」「一時性（あくまで一時的である）」の講義を聞き、グループワークでは「これって身体拘束？」というテーマで例題を見ながら、身体拘束等に当たるのか、当たらないのかという議論を行いました。また「混乱したときに周りの人にどう接してほしいか」というテーマについて、お互いが考える対応方法について話し合い、「やさしくしてほしい」「話をきいてほしい」「助言やアドバイスがほしい」など、様々な意見が出て、対応方法について学びを深めることができました。

普段の会話では話しにくい内容だったと思いますが、研修会という機会を作ることで、それぞれの思いを話すことができ、とてもいい経験になりました。

次回は虐待防止の研修会があり、利用者とスタッフが一緒になって虐待防止に向けて考えていきたいと思っています。

ご興味がある方はぜひ参加してください！ (I.T)

【オアシス文庫より】 ～私のおすすめの本～

「大人のADHD」のための片づけ力 監修 司馬理英子

『片付け』について、1項目2ページで紹介されています。イラストを使いながらの説明なので大変分かりやすいです。

- ① 片付けが苦手な理由
- ② 片付けの鉄則
- ③ アイテム別(衣類、書類、日用品など)の片づけ方法
- ④ 部屋別(リビング、キッチン、寝室など)の片づけ方法
- ⑤ 職場の片づけ方法 について書かれています。

実際に私は、目次から気になる項目を探してそのページを見て私は使っていました。大人のADHDではない方も「片づけが中々上手くできない！」と思っている人は一度、手に取って見て頂ければ幸いです。 (不破正聡)



高槻地域生活支援センターオアシス【2023年11月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		11:00~12:00 オアシス MT	10:30~12:00 ハンドトリートメント 14:30~15:30 リカバリーの部屋 ~わたしのおすすめ~	休み	休み	休み
6	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30 カリバ練習会 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】	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
13	14	15	16	17	18	19
14:00~15:30 虐待防止研修 15:00~17:00 こころの 相談窓口	【喫茶スマイル】	11:00~13:00 ぼらすまいる	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	【喫茶スマイル】	10:30~13:00 料理教室	休み
20	21	22	23	24	25	26
	12:00~14:00 ビストロ oasis		休み	【喫茶スマイル】 13:30~15:30 オアシスロードショー	休み	休み
27	28	29	30			
15:00~17:00 こころの 相談窓口	【喫茶スマイル】		10:30~11:30 カリバ練習会 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			
<p>【喫茶スマイル】 毎週火・金：12:00~14:30(L.014:00) 第4金：12:00~13:30(L.013:00) 【入浴日】 月・火・水・木・金 14:00~17:00(1日3名まで入浴できます)</p>						

【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) 私のおすすめ
 ◇11月2日(木) 14:30~15:30
 ◇テーマ：「動物」
 (2) 学びナビ
 ◇11月7日(火) 10:30~12:00
 ◇テーマ：「リカバリーストーリー」
 ◇ゲスト：看護師
 ⇒リカバリーについて学んでいきます
 (3) 元気プラス
 ◇11月9日(木) 14:30~15:30
 ◇「こんなときどうする？私の打ち手」(2023.5)
 ○「いい感じの自分」で暮らすコツ
 ○病気をどうやって受け入れたか？
 ⇒読み合わせ、感想などを共有。
 ※見学も可能です。

大人の遠足『紅葉狩り』のお知らせ
 日時：2023年12月1日(金)
 10:30~15:00頃
 場所：万博記念公園
 集合場所：オアシス
 対象：オアシスに登録されている方
 ※申し込み必要
 (オアシスにお問い合わせください)

【ビストロ oasis より】
 ※11月21日(火)メニュー 「クリームパスタ」
 12:00~14:00に開店します。
 ※限定20食 / 費用：500円
 ※管理栄養士が「楽しく食べるカラダ喜ぶ」料理を提供します
 ※前日より、予約ができます。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。

【アロマセラピーのおすすめ】

オアシスでは、10～12月にかけて、アロマセラピーを実施しています。
(※参加希望の方はオアシスまでご連絡ください)

- 10月19日 「ハーブティーを楽しむ」 ～心と体をゆるめてリラックス～
11月2日 「ハンドトリートメント」 ～体ポカポカ～
12月7日 「みつろうアロマハンドクリーム作り」
～自分へのクリスマスプレゼント～



10月19日(木)の画像

アロマセラピーとは

アロマ(芳香)セラピー(療法)で、植物から抽出された天然100%の香りを用いた健康のための自然療法で、人がもつ自己治癒力を高めます。香りを用いて心や身体のトラブルを癒し健康や美容に役立てます。

*11月の「ハンドトリートメント」は、

セラピストのタッチングの効果があります。タッチングは言葉を使わずともできるコミュニケーションの一つ。誰かに背中をさすってもらったり、触れられたりすると安らぐのと同じ効果があります。自己治癒力を高めていくサポートをし、病気の予防につながります。
ご興味のある方はぜひご参加ください。

「料理教室」&ミニ座学「季節に沿って食べる・生きる」 ～入門編～

7月に行った「夢元キッチン」の、はやしまゆみさんのお料理がとても美味しいと好評でしたので、今回は初のお料理教室を開催いたします。

日時：11月18日(土) 10:30～13:00

受講料:2000円 定員:5名

講師：はやしまゆみ(ママ楽クラブ料理部代表)

【献立】

- ◆雑穀でプラス! もちきびごはん
- ◆重ね煮 きほんの野菜味噌汁
- ◆旬の塩麴焼き魚
- ◆戻し汁ごとミネラルいただく!
切り干し大根煮
- ◆腸を整えるおやつ
りんごとサツマイモのくずあん煮
- ◆自家製発酵あさ漬け
※季節問わず作れる献立です



【～樹の旅日記～】

青春18きっぷを愛用する「18きっぷー」にとって、様々な意味で長らくの悩みの種は東海道本線の浜松・熱海間静岡県内鈍行ロングシート区間だった。が、数年前、この区間に進行方向に向かって座るクロスシート車が導入された。

クロスシート車は加減速の身体への負担が少ないし、横を向けば景色が楽しめるし、その上に弁当やビールもOKだ。ロングシートでは弁当は食べにくいし、関西でもそうだが、横一列のシートで隣でビール飲まれると、相当違和感がある。新幹線や特急車は当然クロスシートで、普通にビールも弁当もありだから、鈍行クロスシートも同様と理解している。そしてクロスシート車にはトイレもついている。今まではこの点も悩みだった。

で、クロスシート車運行は少ないし、時刻表では分からないが、ネット上ではどの列車がクロスシート車での運転かも載っており、多くは静岡県内を途中で区切ったの運転だが、わずかながら浜松・熱海間クロスシート運用があり、安くて楽に移動したい人間としては、ねらってこういう列車に乗ることになる。

(北原 樹)

【不破さんの語り部 (かたりぶ)】

今月も先月号に引き続き、私が心がけていることを紹介します(「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」から取り上げてお伝えするのは今月をラストとさせていただきます)

『うなづく(相づち)だけでOK!』です。私は雑談する際にうなづきを最も気をつけて実践しています。

雑談はテーマがあいまいで参加できない。そんなに親しくない人との雑談の場合には気を使ってストレスを感じる。どのタイミングで話せばいいかわからないなど、難しいですね。私も以前はストレスを感じていました。そこで最初のうちは、『聞き役に徹する!』と割り切ってもいいと思います。「沈黙は金」という言葉もありますし、聞き役もなくてはならない立派な役割だと思って、お互いに実践していきませんか?

※こんな事を語って欲しいというテーマを募集中です!



【編集後記】

ようやく暑さも過ぎ去り、家の近所を歩いていると金木犀の香がしてきて、秋を感じるようになってきました。

日本には、四季があり桜や花火、紅葉、雪といったその時期に楽しめる季節感があります。先日テレビを観ていると、夏や冬の時期が長くなり「二季」になるかもしれないという話があり、疑いつつも想像してみると、少し寂しくなる気持ちになりました。

オアシスでは、秋を感じるイベントとして「大人の遠足～紅葉狩り～」に行く予定にしています。綺麗に色づきはじめた「モミジ」、一般的な「イロハモミジ」は、手のひら状に5つから7つにさけた葉を「イ、ロ、ハ・・・」と数えた事が名の由来と言われている様です。早く見に行きたい気持ちをおさえつつ、少しゆっくり目ですが12月1日に楽しみたいと思います

それでは、11月のオアシスをよろしくお願い致します。(N.Y)