

【第2回お料理教室を開催いたしました】

ぼうしゅ こう
テーマ：芒種の候

6月15日(土)、はやしまゆみさんを講師としてお招きし、お料理の基本を教えていただきました。

調理法その他、ミニ講座では「私たちは砂糖、卵、乳製品、油を摂り過ぎている」ことについて触れられ、日本の食べ物の歴史から気候や風土に応じた食材、食べ方、適量などを分かりやすく学びました。



錦糸卵の代わりに夏みかんを使用したちらし寿司

調理では、おうちにある乾物や冷蔵庫にある食材で簡単にできる「おうちちらしずし」をはじめ、初夏の野菜や海藻を使用した献立を紹介してくださいました。とても美味しく、しかも簡単に仕上がることを知るとともに、梅雨から夏にかけてバテない体を保つため、旬のものを食べて「体を整えること」を学びました。簡単で健康的な美味しいお料理、毎日の食卓にも応用したいと思います。ありがとうございました。(森)

【献立】 ◆おうちちらし寿司*初夏のごちそう版* ◆玉ねぎとあおさの味噌汁
◆キャベツと青菜のゴマみそ和え ◆きゅうりの手作り醤油こうじ漬け(全4品)

【オアシス文庫より】 ～私のおすすめの本～

「シナプスの笑い～精神障がい体験者がつくるこころの処方箋～」

発行：株式会社ラグーナ出版



鹿児島県にある就労継続支援A型の事業所が、年3回発行している本です。

2006年にこころの病と闘っている仲間、精神科医、精神保健福祉士らが集まり、「病の体験を言葉と力に変えていこう」というこころざしのもとに生まれたようです。本のタイトルは、こころの病の原因とされる脳の神経伝達物質が行きかう場「シナプス」と、回復後に生まれる「笑い」に由来しているそうです。

この本を知ったのは、2022年8月にお亡くなりになられた精神科医中井久夫先生の本(「統合失調症の過去・現在・未来」発行：ラグーナ出版)がきっかけでした。ラグーナ出版と中井先生は深い親交があり、この本の中でも『中井久夫を患者の視点から読み解く』という記事があります。「安全保障感を抱かせる医師とは」「適度な気づかい、心づかい」という中井先生の手記に対して、患者の視点としてラグーナ出版の社員からの率直な感想や意見は、他のこころの病と闘っている方だけでなく、医師や看護師、相談員など、こころの病にかかわっているすべての人に何か気づきがあると思います。(小林)

高槻地域生活支援センターオアシス【2024年8月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
※8月6日(火)は閉所致します			1	2	3	4
			14:00~15:00 ~私のおすすめ~	10:30~11:30 オアシス MT 【喫茶スマイル】 ~カレーの日~	休	休
5	6	7	8	9	10	11
	休		14:00~15:00 ~元気プラス~	【喫茶スマイル】	休	休
12	13	14	15	16	17	18
休	【喫茶スマイル】	10:30~12:00 パステルアート ゆびまるこ	【喫茶スマイル】 ~ティータイム~ 14:00~15:30	【喫茶スマイル】	ヒューマン ライツフェスタ (出店)	休
19	20	21	22	23	24	25
10:30~11:30 オアシス園芸 14:00~16:00 オアシスロードショー	12:00~14:00 ビストロ oasis		10:30~12:00 アロマセラピー 虫よけスプレー作り	【喫茶スマイル】	休	休
26	27	28	29	30	31	
	10:30~12:00 リカナビ 【喫茶スマイル】 ~カレーの日~		14:00~15:00 ボランティアサークル	12:00~14:00 夢元キッチン	休	

【喫茶スマイル】 毎週火・金：12:00~14:30(ラストオーダー14:00)

【入浴日】 月・火・水・木・金：14:00~17:00(1日3名まで)

※お風呂代改定：100円→200円

【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
- ※8月は、26日のみです

【ビストロ oasis より】

- ※8月20日(火) 「夏のスパイスカレー」
- 12:00~14:00 開店(13:30 までにお越し下さい)
- ※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」料理を提供してます。
- ※前日より、来所または電話でご予約下さい。
- ※オアシスの登録が必要となります
- ※当日キャンセルされる場合は、ご連絡ください。

(1) 私のおすすめ

- ◇8月1日(木) 14:00~15:00
- ◇テーマ：「暑さを吹き飛ばす物」
- ⇒テーマに沿って、おすすめを発表し共有します

(2) 元気プラス

- ◇8月8日(木) 14:00~15:00
- ◇「このときどうする？私の打ち手」(2024/6)
- ⇒読み合わせ、感想などを共有。

(3) リカバリーナビゲーション(リカナビ)

- ◇8月27日(火) 10:30~12:00
- ◇テーマ：「楽しみをもつこと」
- ~楽しみをもつと、自分にどんな影響があるのか？~
- ◇ゲスト：看護師

※見学も可能です。

【夢元(むげん)キッチン】

- *8月30日(金) 「健やかスープランチセット」
- 12:00~14:00 開店(13:30 までにお越し下さい)
- ※限定 20食 / 費用：500円
- ※旬の食材と発酵調味料で深い味わいの免疫力アップスープです。夏の疲れを癒す美味しさです。
- ※前日より、来所または電話でご予約下さい。
- ※オアシスの登録が必要となります
- ※当日キャンセルされる場合は、ご連絡ください。

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

(X/旧ツイッター)



ヒューマンライツフェスタ 2024

日時：8月17日（土）と18日（日） 17時～21時

場所：春日青少年運動広場（春日町公園東隣）

※模擬店のボランティア2名を募集します。

8月17日（土）の17:30～18:30の1時間程度

オアシスのスタッフと一緒に模擬店（あてもの）を運営しましょう！

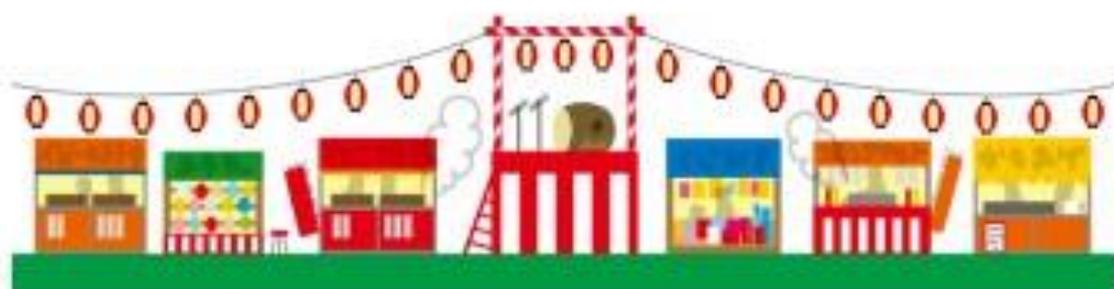
ご興味のある方はスタッフにお声かけください（中・森）

8月17日（土）

《 模擬店 》

※17日のみオアシスも出店します！！みなさん来てくださいね

- ◇ミュージックフェスティバル
- ◇健康体操
- ◇ヒップホップダンス
- ◇太極拳
- ◇アートバルーン・ジャグリング
- ◇手作り楽器 等



【～樹の旅日記～】



先日、元興寺（がんごうじ）に行った。近鉄奈良駅から徒歩圏内にあり、伝統ある寺院ながら勢力が衰えていて、今ではあまり知られていない。飛鳥時代の蘇我馬子が興した日本最古の本格的な仏教寺院（が移転したもの）でありながら千年前にはすでに衰え始め、かつては東大寺や興福寺と並ぶ大寺院だった面影はない。古い寺院によくある法相宗の寺院だったが、現在では真言律宗となっている。

近鉄奈良駅から街中を南に向かう。そして通りを挟んですぐに観光バスの留まれる駐車場があり、元興寺境内だ。拝観料が必要だが手帳で無料。いきなり国宝の本堂が見える。屋根瓦は飛鳥時代の日本最古級のものが使われている。屋根瓦は下にも置いて展示されている。焼き物も展示されている。使用された木材は法隆寺よりも古いという説がある。石材も古い。禅室も味があり、国宝。本堂と禅室が見どころ。というか狭い敷地内で見どころはこの二つしかない。観光客用のトイレもあるが古く、とにかく「古さ」がこの寺院のテーマのように思える。

繁栄する寺院も良いが、衰えた寺院にも味がある。ノーベル賞作家、カズオ・イシグロの「日の名残り」に、「人生は夕暮れが一番美しい」という趣旨の言葉があるが、一度訪れてみてはいかがでしょう？

（北原 樹）

【不破さんの語り部（かたりぶ）】

今月号は、最近暑くなってきて熱中症が気になる時期ですね！そんな時期に、私がプログラムで行っている「元気+」で記事を探している時にみつけて勉強になった『精神科治療薬と熱中症』について紹介します。

夏になると精神科に通院・治療されている多くの患者さんが熱中症で救急搬送されてきます。飲んでいる薬の副作用で体温調節が苦手なため起こることが多い様です。

それは、どうしてでしょうか？

体温調節をするのは、中枢神経系（脳や脊髄）・末梢神経系です。中枢神経系では、ドーパミンやセロトニンなども脳内物質が体温調節の司令塔の役割を果たしています。

末梢神経系では、自律神経である交感神経や副交感神経が汗の量や皮膚の血液の流れを変化させて体温を調節しています。

多くの精神疾患の患者さんは、脳内物質の働きに不具合が生じているため、調節するために服薬しているのですが、治療に用いる薬（抗精神病薬や抗うつ薬）は、脳内物質の働きだけでなく、副作用として、ドーパミンやセロトニンの働きがにぶくなることだったり、末梢神経にも影響を及ぼします。

つまり、体温調節する身体の神経系がうまく機能しない可能性があります。

かといって、日頃飲んでいる薬を飲まないで熱中症になるのを避けるのは、熱中症以外で体調を大きく崩すことになるので、それはちょっと違います。

きちんと服薬しながら、『体温調節が苦手なんだ一、気をつけよーっと！』と頭の片隅に入れておくことが大事だと思います。

（※引用元：こころの元気+ 2023年8月号 P4～P5 特集1）

【編集後記】

皆さん、毎日つぶやいている言葉はありませんか？「あ～暑（あつ）」と！連日「猛暑」「酷暑」と天気予報を見るたびに「え！！」と思う気温ですね。そんな夏の風物詩で、「何だか癒されるな、涼しいなと感じる物」といえば「風鈴」があります。その奏でる音には癒し効果があり、自然風のリズムはリラクゼーション効果をもたらしてくれると科学的に確立されている様です。そろそろ我が家でも出そうかな...

さて、オアシスでは8月17日（土）にオアシスの近所であるお祭りに模擬店を出店いたします。市民との交流にもつながり、「暑い夏」ですが“あて物”を楽しみたいと思います。特賞は夏の風物詩「〇〇」です。お楽しみに！！

それでは、8月もオアシスをよろしくお願い致します

（中）