

## 【たむらキッチン】



### 初めての開催「たむらキッチン」

ビストロ oasis との違いは、より手の込んだ、食材にこだわった料理を提供するところで、そのため価格も800円となっています。



管理栄養士 田村さん

いつもと違う料理、ゆったりとした時間を味わってもらい、コンセプトの「楽しく食事 笑顔になる ころころ喜ぶ」を実感してもらえれば、との思いから「たむらキッチン」が誕生しました。

レシピを作る段階からビストロ oasis との違いを出すところに悪戦苦闘しましたが、無事コース仕立てのメニューが出来上がりました。

当日は料理を提供しながら「楽しんでもらっているかな？」と、ドキドキしましたが、ゆったりと食事をされている姿や、会話がはずんでいる姿を見てほっと一安心しました。

一方、「たむらキッチン」を補助して下さったスタッフは、いつもと違う提供方法で大変だったと思います。滞りなく提供していただきありがとうございました。今後も「たむらキッチン」は不定期ですが開催予定です。みなさん、次回もぜひお越しください。

速報：2024年10月19日(土) 予定

## 能登半島地震災害支援募金報告

今年の元旦に石川県能登半島沖で起こった「令和6年能登半島地震」における災害支援募金活動を2月1日から4月30日にかけて実施いたしました。

オアシスでは「復興チャリティイベント」として、3月21日にコンサートを開催し、地域の方々からの寄付をたくさんいただきました。

### 【義援金集計】

- ・光愛学会：4,907円
- ・高槻地域生活支援センターオアシス：30,041円

合計：34,948円

◇以上の募金が集まりました。募金へのご協力、ご賛同いただいた方々に厚く御礼申し上げます。

◇集まった募金については、社会福祉協議会を通じて日本赤十字大阪府支部に義援金として寄付させていただきました。

8月8日に起こった宮崎県における震度5強の大地震を機に、「南海トラフ地震注意報」が初めて発令されました。今のところ「注意報」で終わりそうですが、今一度大震災が起こったときについて考える機会を作りたいと思っています。（小林）

# 高槻地域生活支援センターオアシス【2024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(ラストオーダー14:00)						1
【入浴日】 月・火・水・木・金：14:00～17:00(1日3名まで) 費用：200円						休
2	3	4	5	6	7	8
	【喫茶スマイル】		10:00～12:30 枚方凍氷	10:30～11:30 オアシス MT 【喫茶スマイル】 ～カレーの日～	休	休
9	10	11	12	13	14	15
	【喫茶スマイル】	10:30～12:00 パステルアート ゆびまるこ	14:00～15:00 ～元気プラス～	【喫茶スマイル】	休	休
16	17	18	19	20	21	22
休	12:00～14:00 ビストロ oasis	10:30～11:30 オアシス園芸	10:30～12:00 アロマセラピー 【喫茶スマイル】 ～ティータイム～ 14:00～15:30	【喫茶スマイル】	休	休
23	24	25	26	27	28	29
休	10:30～12:00 リカナビ 【喫茶スマイル】		14:00～15:00 ボランティアサークル	12:00～14:00 夢元キッチン	17:00～20:00 トライ祭 (出店)	休
30	「枚方凍氷」：9/5(木)に枚方市にある創業71年の「氷屋」のかき氷を食べに行きます。 *申し込みが必要です(オアシス登録者) *実費負担あり(交通費+かき氷代) *締め切り 9/4(水)まで *問い合わせ：オアシス/中					

## 【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
- ※9月は、9日のみです

## (1) 私のおすすめ

◇9月5日(木) 外出レクのためお休みです。

## (2) 元気プラス

◇9月12日(木) 14:00～15:00  
◇「こんなときどうする?私の打ち手」  
(2024.2、2024.3)  
⇒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)

◇9月24日(火) 10:30～12:00  
◇テーマ：「生きやすさとは？」  
～「生きやすさ」について考えてみませんか?～  
◇ゲスト：看護師  
※見学も可能です。

## 【ビストロ oasis】

- ※9月17日(火) 「豚しゃぶ冷めん」  
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」料理を提供しています。
- ※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。

## 【夢元(むげん)キッチン】

- ※9月27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カアップスープです。残暑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)



# \* 速報 \*

## ① トライ祭 出店

日時：2024年9月28日(土) 17:30頃～20:00頃

場所：スポーツクラブ トライ(駐車場)/高槻市深沢町

※交通機関(最寄りのバス停「内黒地橋」下車2分)、駐輪場(自転車)あり

出店：輪投げ(景品あり)

### 【催し予定】

- ・キッズダンスパフォーマンス
- ・軽食
- ・当て物 など

※前売り券もあります



## ② 運営協議会開催

◇日時◇ 2024年10月19日(土) 15:00～16:00

◇場所◇ 高槻地域生活支援センターオアシス

高槻地域生活支援センター オアシス 「運営協議会」開催について、オアシスの運営状況の発表および、参加者との話し合いを行う予定です。今後のオアシスの運営のあり方や地域づくりに向けて、様々な意見交換・共有の場にしたいと考えております。

## 【不破さんの語り部（かたりぶ）】

今月号は何を書こうか迷いました！！

先月、体調不良でプログラムの「元気プラス」を休むことになり、その時に経験した事をお伝えします。

6月下旬から少しずつ体調に違和感があり、8月には職場に出勤できなくなっていました。症状は、「発汗・寒気・口の渇き・頭痛・眩暈・吐き気・ふらつき・腹痛・手足のしびれ・足がつる/けいれん・倦怠感・なんとなく体が重くてしんどいなど」がありました（全てを病院・相談窓口には伝えていきます）。

病院や相談窓口で相談すると...

### ◇かかりつけでない病院

- ・過去の病歴などわからないので『おくすり手帳』が頼り
- ・『精神疾患のため』症状がでていると最初に考える医師がいた
- ・『精神科通院している患者』には薬の投与をするのを躊躇する医師がいた など

### ◇相談窓口

①救急安心センターおおさか  
(#7119 または 06-6582-7119)

②おおさか精神科救急ダイヤル  
(0570-01-5000)

- ・電話したが救急扱いはされなかった
- ・『精神科通院している』ことを伝えると難色を示された など

### ◇かかりつけの精神科病院

- ・まだ診察前の電話で症状と上記で書いた病院や相談窓口での出来事を伝えるとしっかり話を聞いてくれて『メンタル的なものでないですよ』『他の内科でまた診てもらって下さい』と言われ安心感が得られた
- ・主治医は問診・検査を何も言わずにしてくれた など

と対応に大きな違いがありました。

私のかかりつけ病院が、精神科で症状が専門外でも話を聞いてもらえて『自分に何が起きているのだろう？』『どこの病院に行ったらいいのだろう？』などの不安がなくなりました。

今回の経験で、かかりつけ病院の大切さを肌で実感しました。

## 【～樹の旅日記～】



2022年は日本の鉄道150周年だが、2024年は関西の鉄道150周年。様々なイベントも開かれた。関西の鉄道は大阪・神戸間で、この区間は歴史がある。さて、ここで地学の話。河川というのは上流から土砂が流されて川底にたまっていく。自然の川なら流れが変わるだけだが、人の住む地域なら決まったところに流れていてほしいので、堤防を作り一定の流れの中で川底がどんどん上昇し、ついには周囲よりずっと高い、天井川が誕生する。阪神間は歴史があるので天井川が流れている。ここに鉄道を通すとなると、登り坂を作って上を渡るには昔の蒸気機関車はパワー不足だった。そこで川底にトンネルを作り通すことになる。日本初の鉄道トンネルは現在の神戸市内の住吉・六甲道駅間の石屋川トンネルだった。

前置きが長いですが、石屋川隧道（トンネル）跡を探訪した。小さな川の下を自動車用のトンネルがくぐっていて、下から約4メートルの石屋川まで上っていくとちょっとした河川公園になっている。さらにその上をJRの電車がパワフルに駆け抜ける。ひんやりした川の上を駆け抜ける迫力が「岩にしみいる蟬の声」みたいな風情を思わせる。関西を代表する鉄道遺産です。  
(北原 樹)

### 【編集後記】

気象庁は「残暑が厳しく秋の訪れが遅くなる。引き続き熱中症対策をとってほしい」と呼びかけている様です(NHK WEB ニュース 8/20)。

先日、プログラムの中で「秋の楽しみは何か？」の話になり、“栗”“いも”“新米”と食べ物が多く出てきました。私は“紅葉”でした！まだまだ暑いですが、少し秋気分になった時間でした。待ち遠しいですね。

さて、「ぶら～り街歩き」で今年も『枚方凍氷』へ行きます。美味しい『かき氷』を食べて、今年最後の夏気分を味わいたと思います。

また、オアシスから歩いて15分位にあるスポーツジムトライで行われるお祭り『トライ祭』に今年初出店します。今から楽しみです。良かったら遊びに来てくださいね。

残暑厳しい9月ですが、引き続きオアシスをよろしくお願い致します。(中)