

藪内 舞 作品展示

わたしのせかいを つくる

2025年8月13日(水)～9月16日(火)
9時～18時 土日祝休み
高槻地域生活支援センターオアシス

ハガキに広がる「わたしのせかい」
シール、色えんぴつ、ペンなどを使って描いた作品を展示します

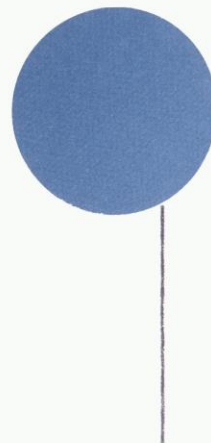
ー作家紹介ー

抽象作家 制作テーマは「一瞬」

楽しい一瞬もつらい一瞬も

そこでとどまることなく進んでいけるように

第63回 高槻市美術展覧会 デザイン部門
高槻商工会議所賞 受賞



ワークショップのお知らせ

シールやいろんなペンを使って絵を描いてみませんか？

8月28日(木)14時～16時にワークショップを開催します
(15:30までにお越しください)

参加費:500円 ※事前に申し込みが必要です
(来所、電話、問い合わせ先メールのいずれか)

<お問い合わせ先>

電話:072-662-8130(高槻地域生活支援センターオアシス)

メール:habakiyori@gmail.com (やぶうち)



高槻地域生活支援センターオアシス【2025年8月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
【入浴日】開所日（土曜日除く） ◇14:00～17:00（1日3名まで） ◇費用：200円				10:30～11:30 オアシスMT	休	休
4	5	6	7	8	9	10
		10:30～11:30 オアシス園芸	10:30～11:30 アロマセラピー 14:00～15:00 私のおすすめ（仮）	【喫茶スマイル】 12:00～15:00	休	休
11	12	13	14	15	16	17
山の日		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	14:00～15:30 ヒューマンライツ フェスタ くじ作り	ヒューマン ライツ フェスタ 出店	休
18	19	20	21	22	23	24
	12:00～14:00 ビストロ oasis		14:00～15:00 ボランティアサークル	【喫茶スマイル】 12:00～15:00	休	休
25	26	27	28	29	30	31
	10:30～11:30 リカバリー ミーティング		14:00～16:00 わたしのせかいをつくる ワークショップ	11:30～13:30 夢元キッチン	休	休

お申込みが必要なプログラム

- ・8月7日 アロマセラピー
「手浴とハンドトリートメント」500円
- ・8月19日 ビストロ oasis
- ・8月29日 夢元キッチン
各500円（前日からお申込み可能）
- ・8月28日 ワークショップ
「わたしのせかいをつくる」500円
（詳細は1面をご参照ください。）

【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）
- 8月25日（月）15時～17時
- 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

「元気プラス」 8月7日（木）14時～15時
テーマ：「早く仕事を」と叱ってくる声
（2025年6月号 P.40）

「私のおすすめ（仮）」8月14日（木）14時～15時
テーマ：「カレー」
みなさんのおすすめのカレー、カレー店、レトルトカレー
などを教えてください。

■【ビストロ oasis】

- ・8月19日（火）
「キーマカレーとナン」他
・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

■【夢元キッチン】

- ・8月29日（金）「健やかスープランチセット」他
・11:30～13:30 開店（13:00 までにお越し下さい）
《限定20食》 費用：500円
※それぞれ前日から予約可能（来所または電話）

〒569-0023 大阪府高槻市松川町25-5
TEL：072-662-8130
FAX：072-662-8131
E-Mail：genki777@juno.ocn.ne.jp

（X/旧ツイッター）

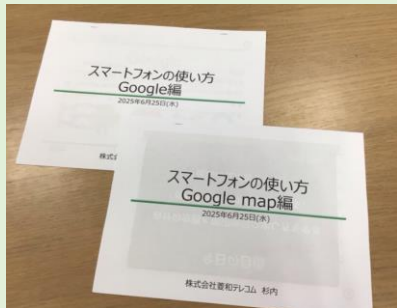


開所時間

平日：9:00～18:00

※土・日・祝・年末年始：閉館

【スマホ講座】



6月25日に菱和テレコム杉内様をお呼びして、スマホ講座を開催させていただきました。

2回に分けて開催され、

第1回は「Google（グーグル）編」

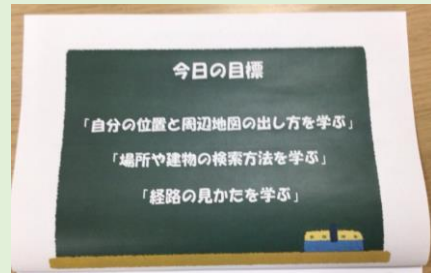
第2回は「Googlemap（グーグルマップ）編」でした。

当日は3名の方がご参加され、皆さん一生懸命聞いておられる姿がみられました。

参加された方からは「こんなことができるんや」とか、操作がうまくいかない方がいて、講師の杉内様に確認してもらったところ、スマホのアップデート（更新）ができてないからということがわかりました。

更新すると、すっきりスマホが動き出しました！

みなさんも一度、杉内様に操作を見てもらったら、あらたな発見があるかもしれませんね（文責：小林）



「超かんたん料理」 ～しんどくてもできます おうちごはん～

（プログラムを提案してくださった C.N さんに、お話を伺いました。）



なぜこの料理プログラムをやってみたいと思いましたか？



料理ができないので作れるようになりたい、でも病状で頭がうまく回らなくてレシピが頭に入らず料理が作れないというジレンマがありました。ですので「しんどくてもできる」を軸にし、かつ節約にもなるレシピを学んでみたいと思いました。



「しんどい」時は、どんなものを食べていますか？（何か作って食べていますか？）



魚をタッパーに入れて電子レンジでチンし、オートミール、味噌汁と葉野菜をかじって食べています。（野菜を洗う気力もないのでそのままかじる）



今回の献立を実際に作ってみてどう感じましたか？お家でも出来そうですか？食べてみていかがでしたか？



特に豚肉のキャベツと、もやしのメニューは工程が少なく簡単だったのでお家でも作りました。私にも出来るんだと感動！美味しくてボリュームもあり、お腹が満足し、満たされる感じがありました。



今後、超かんたん料理に取り入れてほしいことはありますか？



調味料をあれもこれも揃えるのが家計に響くので、例えば 塩コショウとポン酢の 2 つで作れるレシピを複数知りたいと思いました。調味料を少なくしたいです。また今回よりもっともっと調理の工程が少ないレシピが知りたいと思いました。私は過食の症状があるので、お砂糖を使わないレシピなどとてもありがたいです。



塩昆布とツナの炊き込みご飯
豚こまと野菜のレンジ蒸し
豆腐の卵とじ

【～樹の旅日記～】

仙台の秘湯、鳴子温泉に行った。仙台から東北本線で北に一時間くらいの小牛田駅から西に出る陸羽東線で内陸に向かう。荒雄川に沿って山形県境に向かって登っていき、その県境近くが鳴子温泉駅になる。県境を越えたら最上川水系になる。

さて鳴子温泉は「なるこおんせん」と読むが、東北弁だと「なるご」になり、改称前の鳴子駅も「なるご」だった。駅近くには多くの湯があり、そもそも駅にも無料足湯がある。鳴子の特徴は様々な泉質が同じ街で楽しめるということ。7つの泉質ともいわれる多彩さがある。単純温泉、つまり暖かいだけのものから酸性の強い温泉、鉄分の濃い温泉など。訪問日は3月頭だったのでこの辺りは雪が降る。格安の公衆浴場、普通の銭湯、ホテルの大浴場までさまざまな湯がある。

鳴子と言えば、こけしが有名である。
街の中のあちこちにこけしをかたどったものが
置いてある。また漆器でも知られる。
鳴子温泉には観光列車も出ている。
手軽に楽しめれば観光列車を
使うのもいいかもしれない。



スタッフからのお知らせ

記事の掲載募集

オアシスだよりでは、今後皆さんの作品を掲載したいと考えております。ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。

【ホームページのお知らせ】

ホームページをリニューアルいたしました！！
より見やすく、使いやすくなりましたので、パソコン、スマートフォン、タブレットからご利用ください。



7月のパステルアート「ゆびまるこ」

大阪医科薬科大学の看護実習生の方々にも参加していただきました。



「まる」で描いていくゆびまるこを
初めて体験しました
描いているうちに
今日の私に「まる」
昔の私にも「まる」
未来の私にも「まる」
あなたにも「まる」
お隣さんにも「まる」
そんな優しい気持ちになるひとときでした