



新センター長 あいさつ

3 月から、高槻地域生活支援センターオアシスのセンター長になりました、伊吹と申します。障がい者、高齢者の福祉分野に長年携わっております。

オアシスに入職して 4 年ほど経ちますが、主に相談支援事業の担当をしており、これからも地域の方が過ごしやすい、相談しやすいセンターにしていきたいと思っております。皆様、よろしくお願いいたします。

【不破さんの語り部】

今回は、こころの元気+ (2026 年 1 月号) の特集『ごきげんセルフケア』とあったので、私のセルフケアについて書きます。

私は 2014 年にメンタルヘルス・マネジメント検定試験 3 種に合格しているので、多少はセルフケアの知識を持っていますが、実際、『セルフケア』って何? って思う人が多いと思います。

私なりの解釈ですが、『自分が安心・心地良いと感じる方法』と思っています。

(きちんとしたセルフケアについてはスタッフに聞いてください。)

私の場合、実体験として『心地良い環境』があれば、セルフケアに繋がっています。例えば、『自分が居て大丈夫』『自分が認められている』『自分が束縛されていない』とかでしょうか。

みなさんにとって、『セルフケア』って何でしょうか?

何でも OK だし、感じることはバラバラなのは当たり前だと思います。

(おまけ) この号にも、私が少し出現しております。お探しあれ!



創作体験イベント 竹あかり

自分でデザインした模様から光がとれる瞬間は感動! 講師と一緒に竹に穴を開けて、世界に一つ、自分だけの竹あかりを作ります。手作りならではの達成感と楽しさを味わってみませんか。初めての方も安心して参加して頂けます。

日時: 3 月 7 日 (土) 15:00~17:00

場所: 高槻地域生活支援センター オアシス

持ち物: 軍手 (汚れてもいい服でお越しく下さい)

対象年齢: 10 歳~ (小学生以下は保護者同伴でお願いします)

お申し込み: オアシスにご連絡ください。または、オアシスのホームページに載っている竹あかりのチラシから申し込みください。(締め切りは 3 月 6 日)



高槻地域生活支援センターオアシス【2026年3月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
【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						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
	12:00～14:30 【喫茶スマイル】 L.O.14:00	10:30～11:30 オアシス園芸	10:30～12:00 アロマセラピー 14:00～15:00 私の推し事		創作体験 イベント 竹あかり	休
9	10	11	12	13	14	15
		10:30～12:00 ゆびまるこ リカバリーダイアログ 13:00～14:00	14:00～15:00 「元気プラス」	14:00～15:30 【喫茶スマイル】 ～ティータイム～ L.O.15:15	光愛学会 を 見に行こう	休
16	17	18	19	20	21	22
	12:00～14:00 ビストロ oasis		13:00～オアシス MT 14:00～15:00 ボランティアサークル 15:30～ 避難訓練	休	休	休
23	24	25	26	27	28	29
	10:30～12:00 リカバリー ミーティング	14:00～15:30 編み物教室		11:30～13:30 夢元キッチン	休	休
30	31	※お知らせ：オアシスだよりに掲載する作品をみなさまより募集いたします。 （写真、絵画、コラム、エッセイ、詩など）ご希望の方はお声かけ下さい。				

お申込み（予約）が必要なプログラム

- ・5日(木) アロマセラピー「ハンドトリートメント」
500円
- ・7日(土) 竹あかりイベント 無料
- ・14日(土) 光愛学会を見に行こう
(詳細はお問い合わせください)
- ・17日(火)ビストロ oasis / 27日(金)夢元キッチン
各20食(前日からお申込み可能) 500円
- ・25日(水) 編み物教室 500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)
- 3月9日(月)・23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

「私の推し事」 5日(木) 14時～15時

テーマ：おすすめの音楽

「元気プラス」 12日(木) 14時～15時

テーマ：ごきげんセルフケア
(2026年1月号特集より)

「リカバリーミーティング」 24日 10:30～12:00

来年度の内容をみんなで話し合おう

■【ビストロ oasis】

- ・17日(火)「麻婆豆腐とワンタンスープ」他
12:00～14:00 開店(13:30までにお越し下さい)

■【夢元キッチン】

- ・27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》 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

(ホームページ)



(X)



開所時間

平日:9:00～18:00

※土・日・祝・年末年始:閉館

