



新しいプログラム 『女子会』

6月2日(火) 14:00~15:00 オアシスの会議室(定員6名)

女子ならではの趣味や悩みなどお話しませんか。ファッション、メイク、スイーツ、恋愛...なんでもOK。
(※飲み物とおやつを自分用に持ってきてください。)

【自己肯定感】を高めるって...

人はなんでも比較しちゃいます。

もちろん自分と他者とも比較しちゃいます。

それは当たり前だと思います。

自己肯定感を高めるって、他者より上とか他者否定ではありません。

自分を肯定し他者も肯定することです。

みんな正しいってことではなく、みんなOK(みんな大丈夫)なんです。 (ふわまさあき)



【樹の旅日記】

先日マレーシアの鉄道に乗ったのでその模様を。マレーシアはマレー半島の細長い国でタイ国境に接した北西から半島の先っぽの南東に連なっている。

その首都クアラ・ Lumpur (KL) のセントラル駅から高速鉄道(特急)に乗った。地上ホームからは4両編成の近郊列車(KL通勤用)も出るが、地下ホームから6両編成の高速鉄道が出る。方向を変えられない固定クロスシート。車両の前半分が前方を向き、後ろ半分が後方を向く。出発前にマレーシア風雑炊を配られる。国によっては電車内での飲食がダメなところもあるが、マレーシアの高速鉄道は大丈夫みたい。

出発するとすぐに地上に出てKL駅へ。寂れている。

栄えているKLセントラル駅と寂れたKL駅の関係は日本でいえば鹿児島中央駅と鹿児島駅みたいなものか。路線は複線でよく整備されている。英国の支配下にあったので左側通行。鉄橋はなくすべてコンクリートの橋。

車掌さんはマレー系の女性でイスラム教徒。マレーシアは開明的なイスラム国家なのだ。ゴムの木やヤシの木に囲まれながら高速で走り、2時間40分で終点イポーへ。

中華系の街でスズの産地。マレーシアは多民族共存共栄の国で素晴らしい。



(北原 樹)

～トワイライトオアシス～ 6月25日(木) 18:00~21:00

ゆっくり、のんびりと運営します。

ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

お知らせ

6月26日(金) 14時より
職員研修のため、オアシスは閉所
いたします。

高槻地域生活支援センターオアシス【2026年6月の予定】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	14:00~15:00 女子会	10:00~11:30 オアシス園芸	10:30~11:30 アロマセラピー 14:00~15:00 私の推し事	【喫茶スマイル】 12:00~14:30 L.O.14:00	休	休
8	9	10	11	12	13	14
	【喫茶スマイル】 ティータイム 14:00~15:30 L.O.15:15	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		休	休
15	16	17	18	19	20	21
	12:00~14:00 ビストロ oasis	13:00~14:00 リカバリーダイアログ	14:00~15:00 ボランティアサークル 15:00~15:30 オアシスマーケティング 15:30~16:30 リカラボ打ち合わせ		休	休
22	23	24	25	26	27	28
	10:30~12:00 リカバリーラボ	14:00~15:30 編み物教室		11:30~13:30 夢元キッチン 14:00~閉所	休	休
29	30	【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				

お申込み（予約）が必要なプログラム

- ・2日(火) 女子会 (5/21~申し込み開始)
- ・3日(水) 園芸 (5/25~申し込み開始)
集合場所：パレット（高槻センター街花屋）
- ・4日(木) アロマセラピー「虫よけスプレー作り」
参加費 800円 (5/25~申し込み開始)
- ・16日(火)ビストロ oasis / 26日(金)夢元キッチン
各 20食（前日からお申込み可能）500円
- ・24日(水) 編み物教室 500円

「私の推し事」4日(木) 14時~15時
テーマ：読み物（漫画：小説・雑誌など）
みなさんの「推し」を教えてください。

「元気プラス」11日(木) 14時~15時
テーマ：幻聴・幻想はマボロシ？
(2026年4月号特集より)

【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)
- 6月8日(月) 15時~17時
- 6月22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

■【ビストロ oasis】

- ・16日(火)「トマトソースのパスタ」他
12:00~14:00 開店(13:30までにお越し下さい)

■【夢元キッチン】

- ・26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)

※それぞれ《限定 20食》 500円
※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/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