

三田市精神障害者支援センターの平成27年度年間行事予定(下記表)です。

沢山の参加お待ちしております。詳しくはあすなろ新聞、チラシ、ホームページ等でお知 らせします

_	-	-	لاجاسار	L. 17	~			TT > .		. 2-	
_	ш	т	粉香	шΚ	普里	-	· 🕁]	伴って	٠,	ター	
_	щ	111	11 ET 1	TH	# 0	1	X 1	/X L	_	7	

Tm. 079-556-5075

FAX 079-556-5275

日	時	場	所	内	容	講			師		
平成27年9	月19日(土)	まちづくり協働	カセンター	発達障害につ	いて	広	野	ゅ	V	さ	ん
平成27年1	2月	三田市総合福祉	保健センター	スクールソー	シャルワーク	未			定		
					について						
平成28年3	月	三田市総合福祉	保健センター	未	定	未			定		



あすなろ前間看護ステーション

暑さ真っ只中!!この時期になるといつになったら涼しくなるの??と思う毎日ですが、皆さ んお変わりないですか? 梅雨の時期は雨が降ったり、雹が降ったり、暴風雨になったりと大 変でしたが、この暑さも又大変(・・;) ここ数年の暑さは年々増しているように思えます。又 熱中症患者さんも増えているように思われます。室内にいても気を許す事無く、水分補給や、 クーラーをつけて涼をとるなどして、後しばらくこの暑さに付き合ってくださいね。













こんなことでお困りではないですか??

- ・精神科の疾患、症状について理解してもらえず困っている。
- 気分的にしんどくて動けない。逆に元気な時は動きすぎて歯止めがきかない。
- ・誰もいないのに見られているように感じたり、声が聞こえたりする。又、その声の言う通り に動いてしまう。
- ・つじつまのあわない事を言ったり、行動がおかしい。独りで笑ったり、会話したりしている ような事がある。又、その時の対応を家族としてどのようにしたらいいのかわからない。
- ・退院してきたが、今後の事が不安。又、今は生活に問題がないがこの先の事が心配。
- ・薬が指示通りに飲めず、調子を崩してしまうことがある。

人それぞれ困っていることは違うと思いますが、

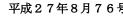
生活しやすく、自分らしくという事を目指して一緒に考えていきませんか。 いつでも『あすなろ訪問看護スタッフ』がお待ちしています。

あすなろ訪問看護ステーション **La・FAX 079 - 562 - 5530**





特定非営和活動法人あすなる 平成27年8月76号











多中於見無い節し上げ

あすなろ読者の皆様、ホームページをご覧の皆様。すでに6年を過ぎたあすなろは、地域の皆様に支えられ、順調に頑 張っています。法人の柱であります、訪問看護、相談支援、新鮮組の活動は、それぞれ課題は抱えつつも順調に推移して います。

私のかかわる相談支援につきましては、計画相談もようやく慣れてきました。ただ、まだご本人中心の計画になっている か日々格闘しています。三田市は市と相談支援事業者が利用者様のことを考え、一体になって頑張ってきた結果、新規以 外の計画は終わり、モニタリングと更新で毎日追われています。

私の今の思いは、精神科病院からの地域移行をさらに進めることに全力を注ぎたいと思っています。先日も千葉県の精 神科病院での患者様への暴行が明らかになりました。まだこんなことがまかり通っているのかと思うと暗い気持ちになりま す。未だ精神科に長期入院されている方は多く、日々つらいことを考えると一日も早い地域移行が望まれます。そのうえ、 病床転換型施設の話を聞くと、この国はいったい誰のための政策をしているのかと情けなくなります。政治の話は抜きにし ても、過去、入院中心の医療から地域生活支援の方向性を打ち出したにもかかわらず、一向に政策として進まない現状は 自分の非力を感じざるを得ません。

あすなろは日々地域に密着した活動を続ける中で、一人でも多くの方に寄り添うことで、個々人が幸せを感じていただけ るよう今後とも頑張ってまいります。これからもよろしくお願いいたします。

話は変わりますが、新鮮組のメンバーのおかげで、おいしい野菜がこれからどんどんできてきます。 あすなろの近くを通られたらぜひお買い求めください。お待ちしています。 理事長 藤田 行敏







8月13日(木)・14日(金) 居場所サロンはお休みします。



8月19日(水) そうめんを食べて残暑を乗り切ろう!

時間 11:30~

200円



セルフヘルプグループ 「 お に ぎ り 」のご紹介

『おにぎり』は心の病等、悩みを抱えたり、生きづらさを持つ当事者の方の セルフヘルプグループです。

開催日時等につきましては、下記メールまでお問い合わせお願いします。

メール : onigiri.shg@gmail.com

ブログアドレス: http://kokoro-onigiri.blogspot.jp

詳しい資料は『居場所サロンあすなろ』にあります。



特定非営利活動法人あすなろ

T 669-1513

兵庫県三田市三輪1丁目8番11号

TEL. FAX 079-562-5531

E-mail npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp

http://npo-asunaro.org/



このほど、障害者雇用とはいえ、あすなろのピアサポーターとして一人前に 「認めて」もらえたような、ハッピーな出来事がありました。それは、個人ロッ カーが新しくなった事です。なあんだそんな事か、と思われるかも知れません が、職員のみなさんと同様に扱われている気持ちになって、なんだかすなおに心 から嬉しさがこみあげる自分を、どうにもできませんでした。こうなると自然 「やる気」も出て来て、ますます引き締まる思いになる自分を見ている、もう一 人の自分が居たりもして、なんとなく上手く乗せられているぞ、なんて、ちょっ とひねくれたツイートが聞こえたような、そうでもないような。それはまぁとも かく、この事によって、私自身全身にみなぎるような、パワーを頂いたことには 違いありません。ありがとうございます。^^

たいていの職場では、ワードとエクセルは常識、というフレーズをよく耳にし ます。すでにもうその次の時代に入っているのかも知れませんが、僕は残念なが らこの分野に関しては初心者に近く、まだまだ勉強が必要とされるレベルです。 それでも貪欲に「教えて貰ったらそれ以上の成果を出してやるぞ」という意気込 みだけはたっぷり携えて、心ひそかに準備していたところに、ちょうどこの前、 ついにその成果を出せる仕事をもらえました。藤田さんにワードを使って紙面を デザインする技術を教えてもらい、自分なりに努力工夫して、市役所に提出する 為のあるチラシの原案をパソコンで作り上げる、というものでした。それなりに たいへんでしたが、まさに自分は「仕事」しているんだ、というやりがいも意義 も十分に感じられる、「日常が充実している感」がしっかり実感できる、それ自 体も楽しい仕事でした。

この有り難い幸せな勤務を、できれば、身体の続く限りずっとずっとこの先も まっとうして行く事ができたらいいなぁ、と、願っています。 (N)

ピアサポーター出張公演!!

団体、サークル、学校、会社関係者の皆さま!!

精神障害当事者が出張講演いたします。

- 出張地域:市内(市外については応相談)
- 対象:市内地域団体、福祉サービス事業所、学校、会社などの団体
- 開催人数:5人程度から百人単位
- 日時:平日9時~17時(その他の日時については応相談)
- 申込み:原則、講演開催の1ヶ月前までに申込み
- 講師:あすなろ相談支援事業所職員および精神障害ピアサポーター
- 団体や対象に合わせて調整させていただきます

三田市精神障害者支援センター Tel 079-556-5075 FAX 079-556-5275



8月のちょっと近場は、三田市四ツ辻にある『ふれあいプール』です。「行ったこと あるある」と思っている方も居られるのではないでしょうか? J R 相野駅から歩いて 15分くらいの ところにあります。歩いていくのはちょっとと思われる 方は、タクシー でいかれてはいかがでしょうか。8月いっぱい開 園しています。 時間は10時から17時までとちょっと 短いですが、施設の中は 変形プールと幼児プールとがあり ゆっくりくつろげます。 ールサイドもゆっくりし しないですよ。なんと ていて、売店もあり一日いても退屈 いっても入場料金がリーズナブル!! 大人400円。小学生

以下200円です。今年の夏には一度と言わず、何度もチャレンジしてみてくださ





6月17日 豚天定食

イベント当日は、梅雨の中休み。

ちょっと蒸し暑い日でしたが、スタッフは朝から春雨サ ラダづくり。暑い時に冷たい春雨サラダが美味しいので は、ということでの一品です。それから、豚天の下ごし らえ。豚肉の他に、ちくわもというスタッフの要望もあ り、またまた一品増えました。汁物は、新鮮組が作っ た、玉ねぎとジャガイモ(北あかり)のお味噌汁。ジャ ガイモがとっても美味しかったです。豚天の付け合わせ は、これまた新鮮組のサニーレタス。柔らかくて美味し かったです。最近は新鮮組のお野菜がイベントのお料理 に沢山参加(?)できるようになりました。 お野菜はあすなろでも販売しています。

(販売時間は、10時~15時です)









平成27年度 兵庫県精神保健福祉センター『相談』及び『集団指導』のご案内

兵庫県精神保健福祉センターによる、下記の相談及び集団指導が行われます。 詳しくは、あすなろ(079-556-5075)までご連絡ください。

相

- ・来所相談(要予約)ひきこもり・薬物等の相談も行っています。
- · 精神保健医師相談 · 薬物関連医師相談
- ・兵庫県こころの健康電話相談

集団指導

- 家庭内暴力家族の会
- ・ひきこもり家族教室
- ・ひきこもり当事者グループ (愛称 WING)
- ひきこもり当事者の社会参加に向けたワークショップ
- 薬物問題家族教室



ご協力お願いいたします!! (昨年度お世話に なった方も、今年度もよろしくお願いします)

替助会員…この法人の事業に替助するために入会 される個人及び団体

年会費 一口 個人 2000円

団体 3000円

郵便振替口座番号 00900-3-272040 振込先

加入者名 特定非営利活動法人 あすなろ

他金融機関よりの振込用口座番号

店番号 099 当座番号 0272040

※通信欄に『賛助会費』とご記入ください