

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。詳しくはあすなる新聞、チラシ等でお知らせします

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

日 時	場 所	内 容	講 師
平成27年12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 について	未 定
平成28年3月	三田市総合福祉保健センター	未 定	未 定



あすなる訪問看護ステーション

8月の猛暑には参りました。(・・;) 熱中症の方が多く報告されていましたが、9月の残暑もまだまだ続きそうですね。一年一年最高気温の記録が更新されているようですが、来年の夏はどうなるんでしょうか・・・。

水分補給や涼をとるなどはまだまだ続けてくださいね。あと少し暑さと戦いましょう!!^_^;



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たいと思います。

いつでも『あすなる訪問看護スタッフ』がお待ちしております。

あすなる訪問看護ステーション ☎・FAX 079-562-5530



伊丹にある協同の苑さつき・くすのきさんの夏祭りに今年も参加させていただきました。

今年は例年と違い、夕方からも38度↑の暑さに加え、お客様の熱気に驚きました。着いたと同時に「私ナス、トマト」と言われ、今回も張り切って販売しなきゃという気持ちにさせてもらえました。キュウリの一本漬も、

昨年買っていたいた、お父さんとお子さんが来られ今年も5本購入です。うれしかったです。

やっぱり夏野菜は「トマト、キュウリ、ナス」が一番早く売れます。南瓜もボチボチだったのが最後に全部売れました。17時～21時まで販売させていただき、くすのきの皆様本当にお世話になりました。

お月様も満月で、暑かったけれど充実したひと時でした。

ありがとうございました。又来年も伺います!!



大人の発達障害講演会のお知らせ

日 時 : 平成27年9月19日(土) 13:30～15:30 開場 13:00

会 場 : まちづくり協働センター 多目的ホール

講 師 : 広野ゆいさん(「NPO法人発達障害を持つ大人の会」代表)

申込み不要・入場無料

要約筆記、手話通訳が必要な方は9月10日までに下記にお申込みください。

精神障害者支援センター ☎ 079-556-5075

9月居場所サロンの行事



9月16日(水) カレーで夏バテ解消!!



時間 11:30～ 会費 200円

13時～ 絵手紙チャレンジ 絵手紙のみの参加もOKです。

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をお願いします。

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る』にあります。



特定非営利活動法人あすなる
〒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/>



あすなろのピアサポーターとなる以前、僕は川西市の作業所のメンバーの人でした。長らくご無沙汰をしていて、いつの間にかずい分と月日が経ってしまいましたが、先日、その、ある仕事のお手伝いの依頼を受け久しぶりに訪れ、なつかしいメンバーたちと再会することができました。あるメンバーは僕がそこを去る時にはちょうど入院中でしたが、4年越しで退院できて元気そうな顔を見せてくれたのが、何よりも嬉しかったです。また、あるメンバーは体調不良により休んでいて会えなかったのが、何よりも残念でした。フレッシュな新メンバーも一人加わっていましたが、ほとんどが顔なじみで、みんな温かく迎えてくれたので心から癒された思いがしました。

思い返すと、かつて入院当初、誰も信じる事ができずこの世にひとりぼっちで、見渡す限り真っ暗な孤独の淵に自分の存在意義を失い、絶望と共に茫然とした日々を送っていたことを思うと、今現在はなんて恵まれた環境にいるんだろう、なんて温かい周囲の「思いやり」に満ちた場に自分は居るんだろう、と感謝の気持ちを、ただただかみしめるばかりです。頑張って今まで生きて来て、良かった。待っていれば、機が熟せば、いずれ暗いトンネルも、どんなに永い闇であっても、見つめる彼方に希望の光が、必ずともる時がやって来る。あきらめないで、一步一步、進んで、より良い暮らしを夢見て、より良い未来を信じて行こうと思う。（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



7月4日 障害者差別解消法講演会に参加して

7月4日障害者差別解消法講演会が行われました。

沢山の参加ありがとうございました。

参加されましたさかいピアサポネット 前田伸一さんに

当日の感想を書いて頂きましたので、ここに紹介させていただきます。



いよいよ日本国内でも障害者の差別に関する法律が施行されようとしています。今回、私自身が興味を抱いていたのが、この法律には法的義務や努力義務があるといったことでした。その定義が少し私の思いと相似していた点があったということにこれから当事者自身で何かの変革になるようになれば幸いだということに大きく希望を持っていかなければならないと感じました。私は堺市内に在住ですが、三田市の方でも条例を作って各自治体への参考になるような施策を作って頂けたらなと思いました。講師の青木志帆さん、ありがとうございました。

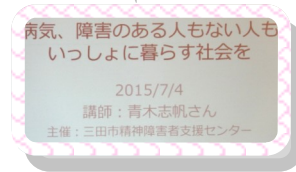
さかいピアサポネット 前田伸一



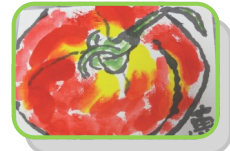
講演会会場風景



講演中の青木志帆さん



力作揃いです。



当日は朝から雨!! 先日の台風が過ぎ去り、梅雨明け宣言も終わったのに。。。。

でも、今回のイベントは、食事の前に、絵手紙の講習を受けました。中井先生の指導の下、基本の線引きに始まって、葉書に下書きを書いて、色を塗り仕上げるまでを行いました。自分の思い通りに書く人、筆を持ったまま用紙と被写体のにらみっこ、はたまた先生の説明の前に色塗りをされる人と、なかなか先生もお忙しくされていましたが、皆さんそれぞれに思い思いの絵を描いておられました。次回は食後の後に講習会を行います。興味のある方は参加お待ちしております。

さて当日のイベントの料理は冷麺。夏場はこれが美味しく頂けますね。夏バテも吹っ飛びそうです。絵手紙で一仕事した後なので一段と美味しかったのではないのでしょうか。



絵手紙用の道具です!!

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。

相談

- ・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

賛助会会員募集!!

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）

賛助会員…この法人の事業に賛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

振込先 郵便振替口座番号 00900-3-272040

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