

三田市精神障害者支援センターの平成29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、チラシ等でお知らせします

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

日 時	場 所	内 容	講 師
平成29年7月（土）	三田市総合保健福祉センター	引きこもり支援について	船越明子さん
平成29年10月（土）	三田市総合保健福祉センター	居住支援について	未 定
平成29年12月（土）	三田市総合保健福祉センター	就労支援について	未 定
平成30年2月（土）	三田市総合保健福祉センター	お薬について	未 定

あすなろ訪問看護ステーション

今年の5月の連休は土曜日がお休みの方は5連休。

この5連休にどこかにお出かけの方も多いのではないでしょか？

この時期はあちこちで藤の花、菖蒲、五月などお花も沢山咲いて、ぶらぶらするのにはちょうどいいかもしれません。三田にも公園が沢山あり、家の近くをぶらぶらなんてのもいいですね。ただし連休疲れが出ませんように！！

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』がお待ちしております。

あすなろ訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530

新鮮組研修旅行に行ってきました！



こんなパンもありました！！

海の中みたいでしょ！！



朝から曇り空。研修旅行はいつも晴れが続いていたのに……。でもメンバーさんは集合時間に全員そろって、9時にはあすなろを出発することができ、10時過ぎには京都水族館に到着。まずはみんなで集合写真。（そのころには、雨がポツポツ。）それから水族館へ入館。みんなそれぞれ水槽を見ながら館内を回りました。最後にイルカショーを見て、水族館を後にしました。イルカショーでは、イルカの心臓の鼓動を聞くことができました。昼食は買い物を兼ねて嵐山に。春休みということもあり、子供連れの方も沢山おられました。グループに分かれての、昼食でした。ラーメンを食べた人、カレーを食べた人、天丼を食べた人等々それぞれ楽しみました。食事もあり、買い物も終わりその後は研修旅行恒例の温泉にということで、嵐山の近くの温泉に。温泉で疲れを取って、帰りの途に就きました。帰りのバスではこれまた恒例のビンゴゲーム！！ビンゴ、ビンゴの嵐でした。

今年も無事研修旅行を終えて、新年度からの畑仕事に向けて頑張ります！！

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ろ』にあります。

特定非営利活動法人あすなろ

〒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/>



ピアサポN君のピュアな散歩話 第25弾

いつか将来つきたい仕事として芸能界を考えている若者が、いつの頃からか歌手や俳優ではなく「お笑い」を目指すというのが完全にメジャーになったように思うのですが、そういえばビートたけしやさんまが世にブレイクして世の中全体が非常に沸き立っていた「第1次漫オブーム」の頃は、私にしてみるとまさに青春ど真ん中でした・・・。

「笑い」は精神衛生にも、とっても良いと言われています。 笑いにも色々と種類があって、ひとの可笑しい様をこっけいに感じ込み上げて来る笑い、ただひとの大笑いにつられての笑い、ある意図を持った作り笑いもあれば、照れ隠しの笑い、自分だけ得をした時の強い喜びから来る笑い、赤ちゃんを見ていとおしむ気持ちももたらす自然な笑み、その他、本当にさまざまな種類の「笑い」があります。 そして、それらに大まかに共通しているのは、明るい雰囲気・気持ち、そこから来る活力と希望の感覚、そして何よりも一番大きなメリットとして私が強調したいのは、「人と人とがつながる」という点です。

ご存じのとおり「笑い」は伝染（伝播）します。 笑いは大きくなればなるほど伝染力も強まり、一気に広範囲に拡大します。 そして「笑い」は、人と人の気持ちを一つにまとめ上げ、一瞬にして連帯感を作り上げます。 笑顔が満ちる事によって、いくばくかの幸福感も生まれるので、多人数が集まって何らかのセレモニーが催される時にも「笑い」は、効果的に使うべき必須のアイテムとも言えるでしょう。 人と人とが繋がった時に、必ずそこには「笑顔」があり、笑いという感情は人にとって生きて行く上で一番大切な、なくてはならない感情だと思います。 毎日の生活の中のどこかに、少しでもいいから「笑い」を置くようにしないと、生活は健全でなくなるという可能性は大である、と言い切ってもいいと思います。

若い時にはよく大笑いもした憶えがありますが、歳を経ると生活は忙しさに追われ、自然と、「笑い」が自分の中から減って来ていたような自覚が私にはあるのですが、みなさんにおかれましては、いかがでしょうか？

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



優勝・準優勝メダルです！！



新鮮組 メンバー募集！！

『その人がその人らしく』がモットー

自分に向き合いたい 自分に合った仕事を探したい

今より少しでも向上したいと願っている

あなたの『～したい』に応えます。

働きたい 友達が欲しい コミュニケーション能力をつけたい

将来独り立ちしたい いろんな願いがかなえられたら・・・

まずは第一歩を踏み出しましょう。

地道な積み重ねがやがては大きな成果につなげる

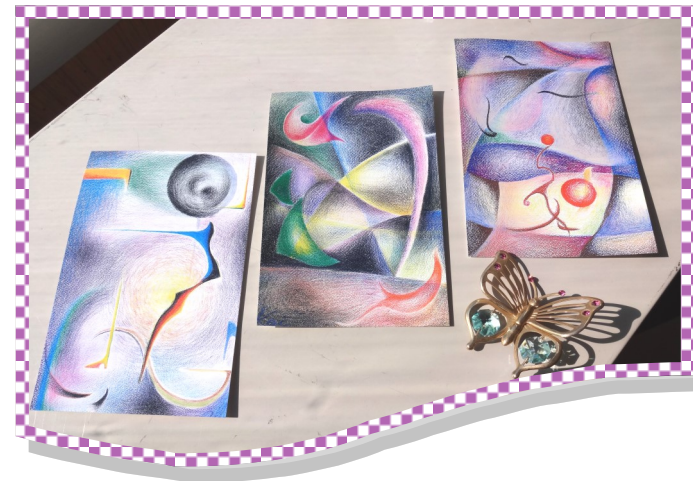
私たちと一緒に働いてみませんか！！

詳しくは右記までお電話ください

Tel & FAX 079-562-



特技紹介！！



上の絵葉書はだれの作品でしょ～～～か？

実は『ピアサポN君のピュアな散歩話』でおなじみのNさんで～す。
才能は一つだけではなかったのだ・・・。羨ましい・・・。

3月5日 ふれあい卓球大会 優勝！！

3月5日三田市総合福祉保健センターで行われた

『ふれあい卓球大会』新鮮組のメンバーが毎年参加

しているのですが、昨年は惜しくも賞が取れずでしたが、

今年度は、並み居る強豪を倒し、優勝、準優勝を取ってきました。

さすが～～あ！！試合前に理事長のアドバイスがよかったのでしょうか？

どんなアドバイス？？それは秘密です。

来年に向けてまた気合を入れて頑張ってもらわないといけないので・・・。



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、本年度もよろしく願います）

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

※ご連絡いただければ、振り込み料金無料の

用紙を送らせていただきます