

三田市精神障害者支援センターの平成27年度年間行事予定月です。

詳しくは、来月のあすなろ新聞、チラシ等でお知らせします。

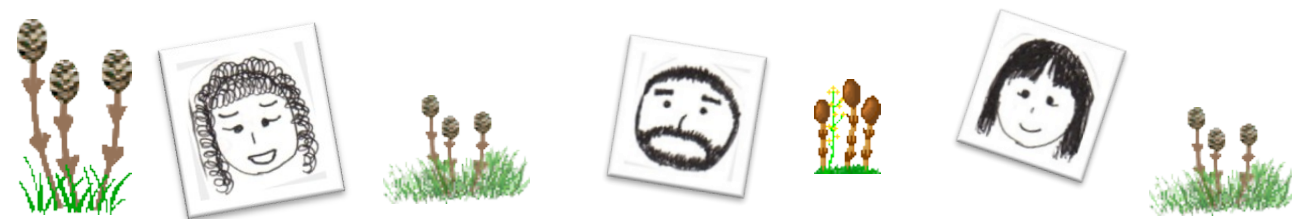
平成27年6月・平成27年9月・平成27年12月・平成28年3月

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

あすなろ訪問看護ステーション

桜の蕾も少しづつピンク色に染まり始め、雲雀の声もうるさいほどぴーちくぱーちく鳴いていて、まだまだ朝夕は少し冷えたりする時もありますが、三田にも少しづつ春の音連れを感じるこの頃です。

でも油断は禁物。花粉が飛び散っています。花粉症の方には大変な季節ですが、メガネやマスクなどで予防をして三田の春を楽しんでくださいね。



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。

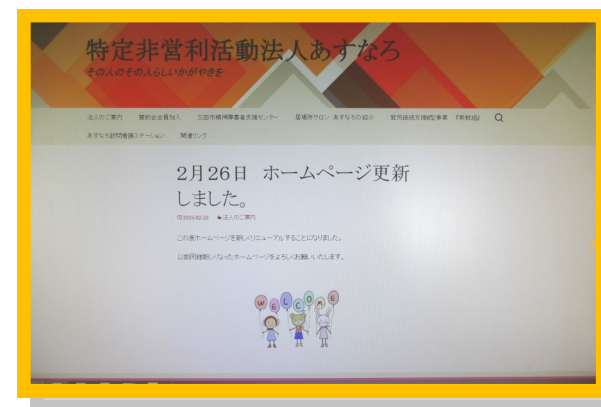
いつでも『あすなろ訪問看護スタッフ』がお待ちしております。

あすなろ訪問看護ステーション ☎・FAX 079 - 562 - 5530



ホームページリニューアルしました!!

2月末にホームページをリニューアルしました。新しいホームページはもう見ていただいたでしょうか？各項目別に分けてお知らせしているので、見やすくなったかなあと思っているのですが、まだまだこれからいろいろ工夫して、皆さんにいろんな講演会、研修、ニュースなどをお伝えしたいと思っています。何かご意見などありましたら、あすなろまでメールでも結構ですのでお知らせくださいね。



新しいホームページの画面です。

お知らせ

※4月22日は、あすなろ開所記念日で居場所はお休みします。

※ホームページのアドレスが、下記に変更になりました。リニューアルしたホームページもよろしく願いいたします。

<http://npo-asunaro.org/>



4月居場所サロンの行事

4月8日(水) お花見

時間 10:00～

会費 100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/>

ピアサポーター活動紹介!!

精神障がい者ピアサポート専門員養成研修に参加して

まずピアサポート専門員の基礎研修に参加でき、少し疲れましたが、2日間とも遅刻も早退もせず、無事終了できて、良かったです。初め、受講生のみなさんがすごくしっかりしていて、堂々としていることに驚きました。精神障がい者でも立派に働けるんだと生意気ながら僕も勇気づけられました。

グループワーク形式だったので、時間も速く進んだ感じがしました。僕が配属された3グループのみなさんはとてもよい人ばかりでチームワークも良かったです。休み時間も3グループのみんなも話し合う機会がもてて有意義な時間を過ごせました。

あるファシリテーターの話でもあった「できることから頑張る」「行動が大事」というメッセージに感銘を受けました。僕の勉強不足で講座で理解できなかった所もありましたが、これからもピアサポートの勉強に励み、また実践を踏むことを大事にして、立派なピアサポート専門員になれるよう努力していきたいと思います。(U)

団体、サークル、学校、会社関係者の皆さま!!

精神障害当事者が無料で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)
- 料金：無料、会場は団体でご準備ください
- 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



スタッフ紹介

平成27年2月に、あすなろに入社した太田 勝将（かつまさ）と言います。

見た目は、落ち着いて見られますが、現在は、33歳です。基本性格は、おっとりしていますが、芯は曲げない頑固な一面もあります。悪いところは、人見知りをしてしまい、上手に話させないことです。慣れてくると、「こんなに話す人だったんだ!」と驚かれることが多いです。好きなことは、食べること、テレビ、ドライブ、ゲームです。好きな食べ物は、スイーツ、唐揚げ、ポテトです。座右の銘は「有言実行」です。

現在は、神戸市在住です。で、なぜ、三田市にと思った方おられるかもしれませんが、というのも、この出会い・縁は、話せば、長くなるんですが、割愛して、お話しします。

大学卒業後、高齢者福祉分野で、9年目の時、私自身が精神障害について、知らない状況に陥りました。勉強する為に、通信で専門学校に、その時の実習先があすなろでした。

ここで働いてみたいと思っていた所に、資格取得と理事長からお声かけがあり、転職を決意しました。

毎日が不安で、覚えることが多く、みなさんにご迷惑をかけていますが、「寄り添った・伴走型」支援を肝に銘じ、みなさんともに歩んでいきたいと思っています。気軽に声をかけてください。

相談支援員 太田勝将

桜の季節となりました。三田では平成27年4月12日（日）に武庫川さくら回廊ウォークが開催されます。毎年沢山の方が参加されるようです。20年くらい前に桜の苗木を植えていかれ、今は大きな桜となって市民の目を楽しませてくれています。福知山線の車窓からも綺麗な眺めです。が三田には他にもいろいろとさくらの名所があります。

天満神社、ウッディタウンの平谷川沿い、青野ダム湖畔、などなど。

あすなろの近くにも三輪神社があります。

でもなんといってもあすなろ居場所から見える、

三菱さんの正門にある2本の枝垂桜。他の桜が散り始めるころ、きれいに咲き始めます。毎年手入れをされていて、桜が散るとさつきが

咲き始め、本当にあすなろのために咲いてくれるの(?)なんて思うくらいです。居場所にいながらこんな花盛りを毎年楽しんでいます。皆さんの周りにもちょっとした穴場はないですか？

ちょっと近場で

2月18日 節分祭



鬼は外、福は内!!と豆まきはしなかったですが、当日はスタッフで35本ほどの巻きずしを作り、豆と一緒に頂きました。これできっと今年の邪気は払えたかな(??)と思います。

去年は新鮮組が作った豆を頂いたのですが、今年はちょっと豆の収穫が悪く新鮮組の大豆を頂くことはできませんでした。新鮮組のメンバーさん今年は昨年以上に美味しい大豆の収穫楽しみにしていますよ～～。

今年一年、皆さんに沢山の福が訪れますように!!

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