

三田市精神障害者支援センターの平成28年度年間行事予定月です。

詳しくは、来月のあすなる新聞、チラシ等でお知らせします。

平成28年6月・平成28年9月・平成28年12月・平成29年3月

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



あすなる訪問看護ステーション

本格的に暖かくなってきましたがみなさんいかがお過ごしでしょうか。

春は過ごしやすい季節というイメージもありますが、一概にそうとも言えないですね。インフルエンザは下火になりましたが、花粉症などでしんどい方も居られると思います。色々と新しい事に直面して変化のある方、自分の生活はそれほど変わらないが周囲に変化がある方など、それぞれの春を迎えて居られるでしょう。季節や環境の変化で体に変調がある方、張り詰めた緊張感で急に疲れを感じる方など居られるのではないのでしょうか。

人それぞれ感じ方やしんどさは違うので、それを他人がわかる事は難しいとは思いますが。ただ一人で考え込んだり抱え込んだりするよりは、言葉に出す事や聞いてもらう事で考えが整理できたり少し気分が楽になる事もあるかと思えます。

他者とのつながりの為に社会資源の利用も大切な事です。それでも急に自分から動くことは難しい時期もあります。気持ちがしんどいかいつもより周囲に過敏に反応してしまう、いつもより症状がひどいなど気になる事がある方は訪問看護も選択肢に入れてもらいたいと思います。思い当たる事がある方は、一度あすなるに相談してみてください。



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『あすなる訪問看護スタッフ』がお待ちしています。

あすなる訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530



あったかプレゼント届きました!!

いつも居場所の来られるYさん。昨年よりかぎ針でモチーフや、マフラーを編まれたりしておられますが、今回座布団カバー、ティッシュペーパーカバー、アクリルたわしを作ってくださいました。アクリルたわしは、あすなるの調理場で使用させていただいています。洗剤もいらないのでとても重宝しています。モチーフも可愛い色の組み合わせで作っておられます。これからも増々いろんな作品を作られて、見せてくださいね。



お知らせ

※4月22日(金)はあすなる開所記念日の為居場所はお休みさせていただきます。

※毎月行っておりました居場所サロンの行事は、本年度より5月、7月、12月、1月、3月、のみ行わせていただきます。お知らせは各月の新聞に掲載させていただきます。

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/>

この原稿を書いている3月はじめの時期、ようやく春の訪れも実感することができるという頃に、僕としたことがインフルエンザB型にかかってしまいました。ふだん風邪薬も滅多に飲まないせいもあるのか、さいわいタミフルが良く効いてくれて、高熱にも冒されることなく今ではすっかり治り、今日は一週間ぶりの出勤日でした。大事な定例の仕事のひとつでもある、病院訪問・茶話会の仕事が、この前日にあったのですが、僕は無念の欠席となってしまいました。仕事そのものは他のピアサポーター仲間たちがちゃんと役目を果たしてくれたようです。初回のこの病院訪問時より、ずっとかかさず出席して来たのに今回それが途切れてしまい、自分としては残念でなりません。これからは、さらに気を引き締めて体調管理につとめ、皆さんの足を引っ張らないようにしないと、と思いました。

今、僕の一番気になって仕方がない事は、明々後日の「東京行き」です。ピアサポーターの全国的な研修で、正しくはピアサポート専門員フォローアップ研修、というのですが、東京方面には僕がまだ中学校時代に修学旅行で行ったきり、それ以来なので、この歳で未だ世間知らずであるのが恥ずかしいのですが、今回の二泊三日の一人旅というのは不安でなりません。災難や事故、病気ケガなどに気を付けて、どんな誘惑にも負けないよう、気を張って頑張ってお来ようと思っています。また、その時の報告などもこの紙面を借りて後日お話ししようかな、と、思ったりしています。(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

研修旅行、姫路に行きました!!

朝から晴天!!日頃のメンバーさんの行いの良さ??集合時間は8時30分。みんな朝早くから目覚めたと、8時過ぎには全員集合。出発時間が15分程速くなり、8時45分に出発。



出発!!



姫路城には10時過ぎに到着。集合写真を撮り、いざ姫路城探検。天守閣目指して階段を上がるのですがその階段の急なこと、時折大きな柱や石落としなるものを見ながら、天守閣へ到着。と思いきや今度は急な階段を下りて行かなければなりません。みんな手すりをもってへっぴり腰で元来た道を帰りました。そんなこんなでお城の外に出るのに1時間半ほど掛かりました。さて昼食?今回は『作業所はりまっ子』にお邪魔して、昼食を頂くことになりました。メニューはカレーやてんぷらそばなどいろいろありましたが、カツライスという聞きなれないメニューがありそれを頂くことにしました。ライスの上に、カツ、キャベツをのせ、デミグラスソースがかけてありました。一見カレーのようでしたが、カレーとは違い、甘目のソースとカツが合わさってとても美味しかったです。姫路へ行かれたら是非食べてみてくださいね。作業所の中ではメンバーさんが接客をしておられました。帰りには、作業所で作っておられるドーナツをお土産に頂きました。昼食終了後は買い物タイム。その後、お土産に頂いたドーナツを作っている作業所にお邪魔しました。焼きドーナツ『しろまる』ではメンバーさんたちがドーナツを焼いたり、又袋詰めをしたりと分担されて作業されています。その他にもセルトレイのシール貼りなどもしておられます。もちろん飲食も営業しておられ、接客、食器洗い、掃除などの作業もあるそうです。メンバーさん、スタッフさん、説明等ありがとうございました。ドーナツ美味しかったです!!



カツライスです!!



ドーナツの袋詰めをされてます。



セルトレイです。細かい溝にシール貼つてます。



この機械で焼きドーナツ作っておられます。

ちょっとお雛祭りには遅れてしまいましたが、居場所でのひな祭り行いました。この日は偶然にも参加の方が女性ばかりで本当に女の子(?)のひな祭りでした。メニューはお吸い物に、新鮮組で収穫したきぬむすめでシャリを作り、畑で採れたごぼうを使いちらしずしの具を作りました。少し甘めに煮て美味しかったです。少し早いですがデザートに桜餅も付けてのお雛祭りでした。久しぶりの参加の方も楽しいひな祭りを過ごしました。



ちらし寿司にお吸い物。桜餅にお菓子でお祝い!!

明かりを点けましょぼんぼりに



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ひします)

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