

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（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 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

日 時	場 所	内 容	講 師
平成28年12月17日（土）	三田市総合保健福祉センター	障 害 者 虐 待 防 止 法	福 島 健 太 さん
平成29年1月14日（土）	三田市総合保健福祉センター	エ ン パ ワ メ ン ト	北 野 誠 一 さん

あすなる訪問看護ステーション

最近三田でも秋の気配が感じられる頃になりました。今年の夏は本当に暑い夏でしたが、今頃夏の疲れが出ておられる方も多いのではないのでしょうか。三田では、まだまだ朝夕と日中の温度差があり、余計に疲れるかもしれないですね。これからは少しずつ涼しくなり、紅葉もきれいな季節になります。また食欲の秋です。太りすぎないように（-_-;)気を付けながら美味しいものをいっぱい食べたいですね。

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 TEL・FAX 079-562-5530

10月 特定非営利活動法人あすなる 平成28年10月90号

あすなる新聞

もうすぐ食べごろで～～す！！

毎年好評の黒豆が、順調に大きくなっています。今年の夏はお天気も良く、お味の方も昨年同様にきつと美味しくいただけると思います。！！^_^; 10月中旬ごろには、あすなる店頭で販売させていただきます。

ご贈答用にもお使いいただけます。ご贈答用の箱もご用意しております。

又この時期美味しいお米の収穫も行っております。

『天日干しコシヒカリ』『コシヒカリ』『きぬむすめ』を取り扱っております。沢山のご来店お待ちしております。



黒豆販売のお知らせ

新鮮組・リカルチャーファームはこれまで有機無農薬栽培で野菜や黒豆を中心に販売を行ってきました。

今回提供する商品は無農薬栽培で育てた三田産黒豆です。緑豊かな大地と水に恵まれた環境とその街にある畑で丁寧に管理しています。

枝付き 1.2キロ 600円

あすなるファミリーマーケットさん、JAさん、三田電機さん、三田市役所で販売しています。

月曜日～金曜日 10時～16時

10月居場所サロンの行事はお休みです。次回は12月です。

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/>





措置入院となったことのある精神障害者が、もと職場でもある知的障がい者施設を襲い、19名もの命を奪うという、世にも痛ましい凄惨な事件が先日、起こりました。怖いのは、犯人がそれを正しい事であると強い信念を持って起こした事で、綿密な計画と準備がなされた上での凶行であったことです。重度の障がい者は死んだ方が良く、生きる価値は無い、というとんでもない考え方を現実に行動に移してしまったわけです。真夜中に襲われ、抵抗もできないまま首を切られるなんて、どんなに怖い、どれほど痛い思いをしたでしょうか。

ニュースがいち早く広まった結果、世の中の精神障がい者はまたしても、ひとくりに人々の恨みと憎しみの視線を浴びるようなことになるのではないかと、不安な思いにかられます。間違ってもこの事件により、精神障がい者と知的障がい者との対立的な構図が社会に生まれたりしてはならないものと、心の底で祈るばかりです。

犯人を憎み、裁判にかけて刑を科しつづけてもらう、それで終わり、にしてはなりません。なぜ、そんな無茶をする人間が社会に現れて来るのか、何がそんな行動に駆り立てさせたのか、何がそういう心理状態に持って行ったのか、原因を究明するには、犯人の心のうちを、できるだけ正確にそのまま、理解し把握することが重要だと思います。おぞましい犯人の心に広がる内世界を、臭いモノにふたをするように遠ざけ、避けるのではなく、しっかりと対峙し見つめ見極めて、カウンセリングを思い描いてみることも、ある意味必要なのではないでしょうか。(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：あすなる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



ちょっと近場で、いつもは三田市内のご紹介でしたが今回は三田市内を飛び出して食欲の秋にちなんだ秋祭りのご紹介をさせていただきます。

まず最初に**丹波篠山味祭り**。このお祭りは毎年黒豆の収穫が始まるこの時期(平成28年10月8日(土)～10日(月))に行われます。篠山城付近に屋台が出たり、各お店もお祭り気分いっぱい、黒豆以外にも篠山の名産のイノシシのコロッケや黒豆をメインにした、和菓子屋、ケーキ、又マツタケや栗なども販売されます。あれもこれもと美味しいものがいっぱいで目移りすること間違いありません。ついでにとっては何ですが、篠山城や、武家屋敷の散策をされてはいかがでしょうか。

次にご紹介するのは**丹波焼陶器祭り**。名前の通り丹波立杭焼きの窯元が一斉に作品の販売をされます。この日のお買い得も沢山あります。またこのお祭りでも、美味しいものが沢山出店されお腹の中を癒してくれること間違いありません。素敵な陶器を見ながら、秋の味覚をしっかりと楽しんでください。最後のとっておきは、近くにある今田温泉で疲れを取って家路に向かっていただくのも良いかも！！。

ちなみに三田では、11月に**三田農業まつり**が行われます。お楽しみに！！



篠山の**丹波篠山味祭り**の風景



平成28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 (Tel078-252-4980・FAX078-252-4981) による、下記の相談及び集団指導が行われます。(直接お電話していただいてもいいです。)詳しくは、あすなる(079-556-5075)までご連絡ください。神戸市民の方は、お住まいの区役所の保健福祉部、神戸市こころの健康センター(Tel078-371-1900)にお電話してください。

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、本年度もよろしくお祈いします)

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 あすなる

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