

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

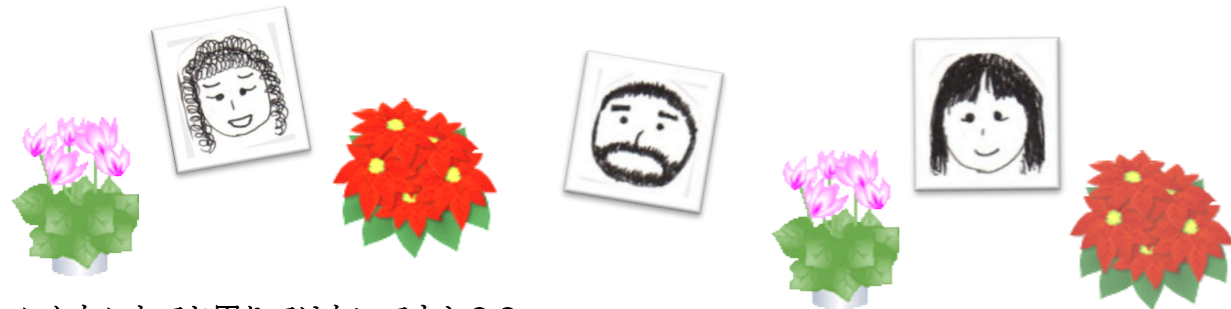
三田市精神障害者支援センター TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

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



あすなろ訪問看護ステーション

今年もあと一月で終えようとしています。一年一年時の過ぎるのが早くなっているような気がします。皆さんはいかがでしょう？ この時期はインフルエンザやノロウィルスがポチポチ流行し始めます。楽しい年末年始を迎えるためにも、外出から帰られたら手洗い、うがいは忘れないようにして、新しい新年を迎えてくださいね。来年もよろしく願いいたします。



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

年末のご挨拶

あすなろ新聞読者のみなさん。ホームページをご覧のみなさん。

1年は早いものでもう12月となりました。この1年間あすなろは、多くの人に支えられ、いろいろな出会いを経験しながらまた1歩前に進むことができてきました。

あすなろは、理念であります地域に密着し、ご本人に寄り添う支援を着実に実行してきています。もちろんまだまだ不十分なところがありますが、皆様の叱咤激励のおかげで日々頑張っております。

訪問看護、新鮮組、相談支援などそれぞれの事業の中で、関わる各スタッフが力を出し合いながら、利用者の方と一緒に、前に進んできています。

世の中不透明なことが多い中で、精神障害者の地域生活支援を実行していくために今後とも全力を挙げて、各事業に取り組んでいく所存です。今後とも皆様方の力強い後押しを必要としております。ぜひご協力ください。

三菱電機の前をお通りの際は、あすなろにお立ち寄り下さい。あすなろ前では新鮮野菜の販売もしております。利用者の方が日々丹精を込めて作った野菜が並んでいます。

今後とも、よろしく願いいたします。

理事長 藤田行敏

年末年始のお休みのお知らせ

平成27年12月28日～平成28年1月3日まで

お休みさせていただきます。

12月居場所サロンの行事

12月25日（金） クリスマス会 & 餅つき大会

時間 10:00～

会費 200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N君のピュアな散歩話 第8項



ここ、「あすなろ」で、日ごろピアサポーターとして働きながら、実際に僕が何を考え、どのように感じているかを、ここに大公開してみようと思います。今回は男性職員さんと僕との、かかわり、からみ、連携にまつわる話です。

前回のあすなろ新聞で、おせっかいになるのを恐れず、思わず手を差し伸べたくなるような性分、性格の人が、きっと福祉に向いているのではないかと、というような事を述べました。しかし僕自身の性格はというと、けっしてそうではないように思えるのですが、誰が見てもそれにピッタリだという、中心的存在でもある、あすなろ職員Aさんがいます。この人と一緒にする仕事は、とても「エキサイティング」で楽しいです。そして次に職員Bさんですが、いつも沈着冷静、情報ツウで聡明。この人と一緒にする仕事はとても「アメイジング」。次に職員Cさんと居る時は、最も肩のチカラが抜けて伸び伸びとした気分になり、一緒にする仕事はとても「リラックス」。・・・なムードでしたが、先日はそれが運悪くたたって、自分が少し暴走気味になり、あとで手痛いダメ出しと大反省という結果となってしまいました。また、職員Dさんは、いつもそれほど、おしゃべりな訳ではないですが、どんな人に対しても本当に人当たりが良く、何でもこなすひとなのでその印象を表す言葉としては「グレート」。そして、未だ突っ込んだ話を、時間をかけてしたことがないけれど挨拶はいつも交わす長身でスマートな職員Eさんは「スマイリー」。1階居場所で仕事終了時刻直前によく一緒になるFさんの印象は「クール」。最後に、あすなろで唯一、同じ共通の趣味、プログレッシブ・ロックの話で盛り上がることのできる職員Gさん。専門用語が飛び交うマニアックな音楽話に、思わず職場である事を忘れてしまいそうになります。「ハッピー」な雰囲気をオーラとともに、あすなろいっぱい広げてくれています。(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

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・・・

毎年有馬富士公園 休養ゾーンで行われる、『パークイルミネーションinさんだ』をご存知ですか？今年で7回目を迎えます。

イルミネーションの他にも、たこ焼き、タイ焼き、うどんなどの出店もあります。又日にちによっていろんなイベントもあります。例えばライブあり、マジックあり、腹話術あり等々とっても楽しいですよ。

なんととってもイルミネーションがすごい！！とても素人の方がされているとは思えないくらい素敵な作品ばかりです。会場になっている有馬富士公園が、真っ暗なので、イルミネーションが一段と映えます。毎年このイベントを楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか？

一度参加される値打ちがありますよ。何より入場料が無料というのも魅力的です。

期間は、平成27年12月5日(土)～平成27年12月20日(日)の金、土、日(8日間)点灯時間は18:00～21:00です。毎年行かれている方も、今年初めてという方も是非時間を作って参加されてはいかがでしょうか？

詳しくは三田市報にも掲載されますよ。



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

『すごいぞこれは!』を鑑賞して

去る10月17日、私用で東京に行ってまいりました。その折埼玉県立近代美術館にて、すごいぞこれは!と題した展覧会が開催されておりました。全国から12名の方の作品が展示され、三田からもお知り合いの方の作品が展示されていました。想像力あふれる素晴らしい作品を、一つ一つ拝見しながら体の中から身震いするような感動を覚えました。

普段、様々な生きづらさを抱えながら、それでもご自身の感性を大切に日々前進する一人ひとりの思いが、絵や作品に現れていたと思います。

なかなかゆつくりと美術館に行ったりすることがありませんが、これを機にまた出かけてきたいと思います。

ちなみにこの展覧会、全国何箇所かで開催されているので機会があれば、皆さんもご覧ください。(藤田)



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

