

精神障害者の回復に役立つ家族のための講座のお知らせ

日時：平成30年3月3日(土)・10日(土) 13:30~15:30 (開場13:00)

会場：三田市総合福祉保健センター 講座室 (2階)

講師：中元康雄さん(精神保健福祉士・臨床心理士)

申し込み不要 ・ 入場無料

あすなる訪問看護ステーション

今年の寒さは、数年に一度といわれるくらいの寒波到来でした。昨年も山陰の方で雪の為道路に車が渋滞して大変でしたが、今年は北陸の方で、大変なことになっていました。コンビニやスーパーなどにも食料品などが届かないとニュースになっていましたね。あすなるでも、朝方来ると室内が0度。本当にびっくりです。ストーブやエアコンを一斉につけて、部屋を暖めています。

またこの今年インフルエンザA型・B型両方が流行しましたが、今しばらく

手洗いうがいをして体調管理してくださいね。

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、

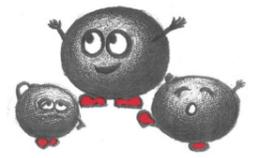
生活しやすく、自分らしくという事を目指して一緒に考えていきませんか。

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

新発売

黒豆きな粉



販売してま〜〜す!!!

『新鮮組』で販売している黒豆を、この度きな粉にして販売しようと、本格的にきな粉を作る機械を購入しました。高さ40センチくらいですが、炒った黒豆を入れるとあっという間にきめの細かなきな粉の出来上がりです。あすなるの居場所まで美味しそうなきな粉の香りで一杯になります。

この出来立てのきな粉を袋に詰めて市役所内にある『アンテナショップ キラリ』で販売しています。市役所に来られたら、一度お立ち寄りください。又きな粉の他にも、新鮮組女性陣が作った、ビーズの作品なども販売しています。

その他三田市内の障害者事業所からも沢山商品を出店しておられます。たくさんのご購入お待ちしております。m(__)m



ピッカピカのきな粉マシーンです。
がっちりworkだよ。



アンテナショップ キラリ情報!!

開店日 毎週月・火・水曜日 10時~15時

場所 三田市役所 本庁1階ロビー

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/>



ピアサポN君のピュアな散歩話 第34弾

数週間に一度ある、自分の生活習慣の中に今や完全に溶け込んでしまっている「診察」の中で先生はいつも初めに、必ず決まって「変わりありませんか？」あるいは「調子はどうですか？」という質問を投げかけてくれる。服用している精神薬のおかげで私の脳内伝達物質のバランスは保たれ、平静を維持できているという訳らしいが、それでも調子を崩す時はいつも必ずといっていいほど人間関係が悪い状態に陥った時だ。経験上、どうもそれはみんなにもけっこう当てはまっていて、つまるところ、「人」全般について言える事なんじゃないだろうか、と思うようになった。

精神の状態が良い悪い、というのは、他の人との精神的関係性がどうあるか、その気分の良し悪しによって決まって来る事ではないのだろうか。良い人間関係の時は気分も良く心は健康であるに違いないが、人間関係が悪くなったり、ややこしい場合にはどうしても「負担」がかかって来る。それが昂じて思い悩むに至ってしまってもう、そこから進んで他に考えが及ばなくなる程ナーバスになってしまう危険性を秘めている。人の脳というのは、長時間悩んだり同じ事を考える状態が永く続くと、うまく働かなくなってくる、しまいには壊れる。その状態を疾患というのだろう。反対に、すべての人間関係が良い状態にあるのにそれを心の病気であるとする場合なんて・・・はたしてあるのだろうかどうか。ちなみにそれを想像してみようと試みたが私にはできなかつた。

人間の場合に限って言えば、精神が健康、心が健全、というのは何を指すかという、つまりは人間関係を良い状態にできるかできないか、という事ではないだろうか。その場合の「良い状態」というのは、互いに自然な形で尊重し合い親しみ合い、思いやる事ができるかできないか、という事で、つまるところ心の健康すなわち人間関係なのでは。(N)

ピアサポーター出張講演！！

- 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100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
- あすなろ相談支援事業所 Tel 079-556-5075 FAX 079-556-5275**



出石『辰鼓楼』と



名物『皿蕎麦』



天橋立にある知恩寺



城崎温泉街

夕日が浦温泉に行ってきました！！



夕日が浦温泉からの夕日とお料理



出発当日はお天気も良く、前週の雪も嘘のように暖かい一日でした。出発初めに、出石に立ち寄り街中の散策のあと名物皿蕎麦を頂きました。立ち寄ったお店には、食べた枚数によって横綱、小結と札が沢山かかっていました。昼食を取り終えて城崎温泉へ、これまた温泉街の散策。散策終了後、その夜泊まる旅館へ。この辺りは夕日が浦というだけあって、窓からの夕日が綺麗ですよ、と言われたにもかかわらず、忘れてしまい温泉にGO！！温泉に気持ちよく入っていると先ほどの言葉を思い出させるくらい綺麗な夕日が温泉から見えて、思わず写真を！！と温泉から上がり、きれいな夕日(?)を撮ることが出来ました。その後のお料理もカニ三昧で堪能しました。翌日は天野橋立の方に周り知恩地寺にお参りして帰りの途に就きました。

来年も行きたいなあ～～。

河童に天狗??



兵庫県福崎町『辻川山公園』に河童や天狗が出るんです！！ニュースでもよく見かけるので怖いもの見たさに出かけてきました。池の中から泡が出てきて、現れました！！『河童』が！！中心の河童は、ガジロウ。左右には子河童がいました。

この他にも沢山の妖怪の像がありました。又少し離れたところに天狗小屋があり、ギギッと音がすると、空中には天狗が、又その天狗がなんと『もちむぎどら焼き』を食べながら出てきます。ちょっと愛嬌？河童や天狗を見た後は、お隣にある『もちむぎの館』お食事やお土産を買っていただくコーナーがあります。この辺りは、もちむぎでつくった麺が特産品で、ちょっとお味見されてはいかがでしょう。



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りします）

賛助会員…この法人の事業に賛助するために

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

