

三田市精神障害者支援センターの平成30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。

日 時	場 所	内 容	講 師
平成30年8月4日（土）	三田市総合福祉保健センター	こころの絵本プロジェクト	鏡味英彦さん 他1名
平成30年10月	三田市総合福祉保健センター	第9回三田市精神保健福祉フォーラム	未 定
平成31年 2月	三田市総合福祉保健センター	お薬と病気の話	未 定

あすなろ訪問看護ステーション

毎日毎日暑い日が続いていますが、お変わりないですか？

熱中症になったり、夏バテしたりしていないですか？

先日ですが、暑い日にスーパーに行ったら、涼みがてら、スーパーで過ごされている方が大勢居られました。ウィンドショッピングをしながら

涼しいところで過ごすなんて、なかなかですよ。そう考えると、図書

館や、市内の施設で過ごすなどちょっとした穴場かもしれない

ですよ。暑い日涼しさを求めそんな場所を探すのも一工夫

かもしれませんね。あと一息暑さと闘いましょう！！

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 TEL・FAX 079-562-5530



夏野菜販売してま〜あ！！



秋に収穫予定のお米です。
すくすく育っています。

暑い日が続いていますが、そんな時は夏野菜を食べてください！！

カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテなどに効果があるそうですよ。その効果のある野菜をあすなろ店頭にて販売しています。

ナス、キュウリ、トマト、ピーマンなどです。

三田に来られたら、是非『あすなろ』へお越しください。

又、秋に収穫するお米や、黒枝豆の苗もすくすく育っています。

10月の収穫を楽しみにしてくださいね。

情報はあすなろ新聞でお知らせします。



黒枝豆の畑です。大きくなっています。収穫楽しみに！！



こころの絵本プロジェクト講演会のお知らせ

日 時 : 平成30年8月4日（土） 13:00～16:00 （12:30開場）

会 場 : 三田市総合福祉保健センター 多目的ホール

講 師 : 鏡味秀彦さん 他 1名

申し込み不要・入場無料

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

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/>

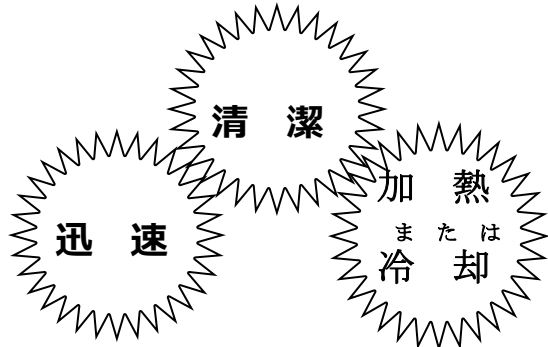
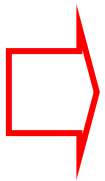


食中毒に気を付けて！！

毎日毎日暑い日が続いています。この時期は熱中症に気を付けなければいけませんが、熱中症と同じく食中毒にも気を付けてください。食事をしながらちょっとのつもりで食べかけのものをそのままにしておいたり、調理の時に生ものを切った包丁で食材を切って熱を通さないで、口にいれたり、ちょっとしたことで、その時に菌が口の中に入ったりして食中毒を起こしたりします。食中毒予防の三原則というのをネットで見たことがあります。

食中毒予防の三原則

- ① 菌をつけない
- ② 菌をふやさない
- ③ 菌をやっつける



清潔：手指や調理具などは常に清潔に保ち、菌を寄せ付けない調理環境づくりが大切です。

迅速：冷蔵・冷凍は購入後は素早く行い、作ったものは速やかに食べる。菌に増殖する時間を与えないことが大切です。

加熱または冷却

加熱できる食品は十分費を通します。冷蔵・冷凍の必要なものは、わずかな時間でも冷蔵（凍）後に保存してください。調理器具などは、加熱するか塩素系殺菌剤で殺菌しましょう。

（食中毒予防の基本（三原則）オーヤラックス）参照

上記を参考にさせていただいて食中毒予防をして、暑い夏健康に過ごされますように。



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

梅雨の合間に

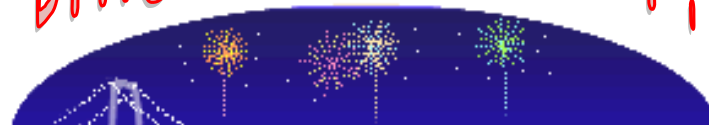


梅雨の合間のお天気の良い日に西脇にある『西林寺』のお庭にある紫陽花を観に行きました。お庭に入ると一面に紫陽花の花。それは見事でした。空に向かって長く伸びている花やら、もこもここっと咲いている花やら本当にいろんな種類の花が咲いていました。その中で『大茶盛』や『手作り市』や紫陽花の苗の販売などが行われとっても賑やかでした。西林寺は春は桜、秋には紅葉と季節を楽しむことが出来るそうです。

この秋は紅葉を楽しませていただこうかなと考えています。

皆さんも秋に紅葉を見に一度訪れて見てはいかがでしょうか。

8月4日三田まつりですよん！！



『第40回三田まつり』が8月4日に行われます。

三田の夏の風物詩、花火大会や盆踊り、又夜店など暑い夏の日の一とわくわくの1日です。

- ・市民総踊りやステージイベントは郷の音ホール駐車場
- ・各種イベントなどは、三田駅周辺で
- ・花火大会は武庫川河川敷で行われます。

踊りにイベントに花火にと夏の1日楽しんでください。

※詳しくは三田市報などで確認してください。



きつね？



ニュウタウンの昼下がり。きつねがトコトコ・・・。

え～～っ！！しばらくそこに座って過ごしていましたが、突然公園の木々の中に入っていました。その後、歩道に人影が現れました。やはり野生の耳はすごい。その足音が聞こえるなんて。久しぶりのきつねの姿に見とれたひと時でした。時折狸も現れますよ。

三田はまだまだ自然が一杯なんですね。



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、引き続き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

※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