

日 時	場 所	内 容	講 師
平成30年11月17日（土）	まちづくり協働センター	第9回三田市精神保健福祉フォーラム	三田優子さん
平成31年2月23日（土）	まちづくり協働センター	お薬と病気の話	小田陽彦さん

あすなろ訪問看護ステーション

9月、10月と大きな台風や、豪雨で三田でも地崩れが起きているところが多く、ブルーシートがかかっています。朝夕が涼しかったと思ったら日中は真夏日（？）みたいに気温が上がったりと、体調管理にも大変でした。今年の冬は寒くなるのでしょうか。これからは日ごとに気温が下がっていきます。風邪予防の基本、手洗い、うがいをしっかりと風邪予防してくださいね。

こんなことでお困りではないですか？

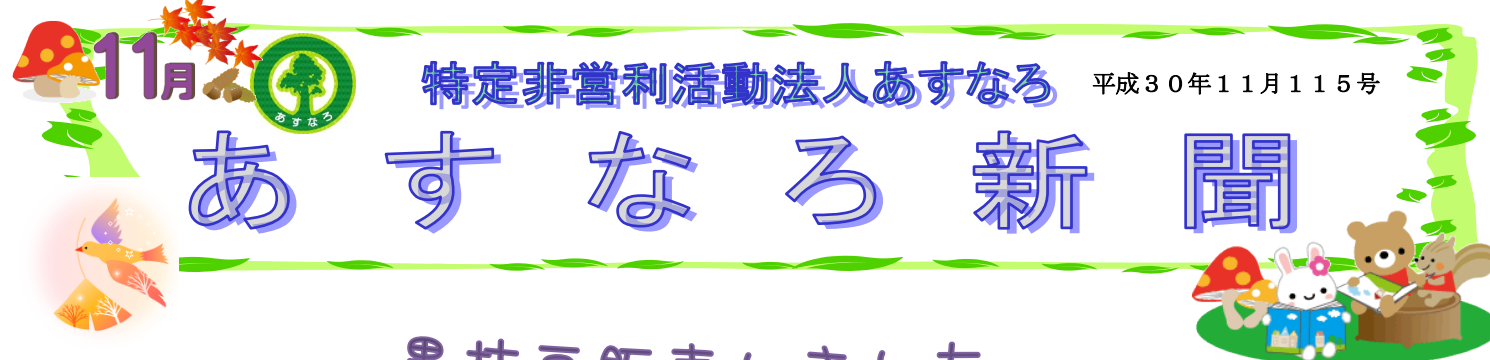
- ・精神科の疾患、症状について理解してもらえず困っている。
- ・気分的にしんどくて動けない。逆に元気な時は動きすぎて歯止めがきかない。
- ・誰もいないのに見られているように感じたり、声が聞こえたりする。又、その声の言う通りに動いてしまう。
- ・つじつまのあわない事を言ったり、行動がおかしい。独りで笑ったり、会話したりしているような事がある。又、その時の対応を家族としてどのようにしたらいいのかわからない。
- ・退院してきたが、今後の事が不安。又、今は生活に問題がないがこの先の事が心配。
- ・薬が指示通りに飲めず、調子を崩してしまうことがある。

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



黒枝豆販売しました。
沢山の購入ありがとうございました。

今年の黒枝豆は、台風やら、豪雨のために豆の生育が10日ほど遅く15日頃にやっと大きな豆になりました。でもお味はいつもと変わりません。沢山の方に購入していただき、また地方にも滑走させてもらいました。この時期はやっぱり黒枝豆という方も多いです。送った方も、もらった方もしっかりと秋の味覚楽しめたことでしょう。今年もたくさんの御購入ありがとうございました。



精神障害に対する地域生活支援講演会のお知らせ

日 時 : 平成30年11月17日（土）15時～16時30分 開場 14時30分

会 場 : まちづくり協働センター 多目的ホール

講 師 : 三田優子さん（大阪府立大学准教授）

申し込み不要

問合せ先 : 精神障害者支援センター TEL079-559-5205

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

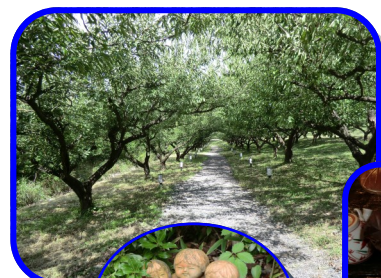
<http://npo-asunaro.org/>



彦根に行ってきました！！

9月23日、24日両日で彦根に行ってきました。以前より和菓子で有名な叶匠壽庵の『寿長生の郷』に行ってみたくて、やっと夢(?)叶いました。お庭は6万3千坪の丘陵地にあり、中に入ると山林の中を散歩したり、また美味しい和菓子をいただいたりと、贅沢な半日を過ごしました。その後は近江八幡に行き時代劇などによく出てくる、八幡堀りを散策しました。八幡堀りでは船でお堀巡りもできます。八幡堀りをぶらぶらして、当日宿泊するお宿に到着。そこでは琵琶湖の夕焼けがとてもきれいでした。琵琶湖には日帰りではよく行くのですが、夕焼けはなかなか見ることができずでしたが、今回初めての夕焼けにうっとりでした。翌日はお天気も良く近くの彦根城にと思い出かけましたが、到着して、入り口に入るなり、めまいがするような石段が続いていました。ちぐはぐの石が積まれていて、それはそれは上りにくかったです。どうにかこうにか、やっと上り詰めお城全景を見ることができました。途中、3年前の台風やら、先日の台風やらで白壁の落ちているところがあり、自然の驚異を感じる場面もありました。相変わらずの珍道中でしたが、お天気に恵まれ素敵な2日間を過ごしました。

琵琶湖の夕焼け

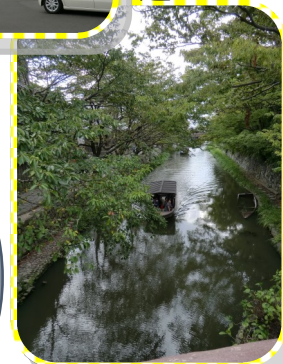


近江八幡
日牟禮八幡堀り周辺



すないのさと

寿長生の郷のお庭



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

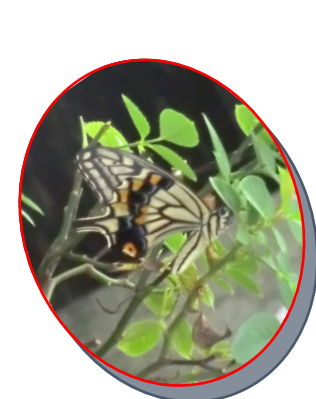
あすなろ相談支援事業所 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275



彦根城と
近くにあった郵便ポスト

孵化しました！！

我が家の山椒の木、毎年タケノコの時期になると木の芽和えをするために育てているのですが、その後は、アゲハチョウの幼虫たちに譲り、蝶になるまで見届けています。でも今年は暑さのせいか幼虫たちがこなくて、木の芽もいつまでも青々していました。（いつもはすぐに葉っぱがなくなるのですが）ところが秋口に一匹の幼虫と目があってしまいました。やっと来てくれたん。そうこうしている間に今度は蝶々に孵化してお目にかかりました。今年の暑さ、蝶々まで夏バテしてるん??



ちゃんとお別れの挨拶をして、
飛び立っていきました。

11月近場のイベント情報！！

秋祭りの季節です。三田近くでたくさんイベントがありますよ。よかったら出かけてくださ～い。

ササヤママルシェ

11月3日(土)～11月5日(月) 10時～16時
河原町妻入商家軍(篠山市河原町)
問合せ先 079-506-3189

三木金物まつり

11月3日(土) 9時～17時～
11月4日(日) 9時～16時
三木市役所前広場
問合せ先 0794-82-3190

さんだ農業まつり

11月10日(土)～11月4日(日)
パスカルさんだ1番館駐車場
問合せ先 079-563-4192

姫路菓子まつり

10月31日(水)～
11月4日(日)
姫路城大手前公園
問合せ先 079-223-2115

いざ出陣 篠山城戦国祭

11月23日(金) 10時～16時
篠山城跡周辺
問合せ先 079-552-4500

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