

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

今年もあとひと月。一年早いですね。来年は平成最後のお正月。
 皆さんはどのように過ごされますか？ あと少しの平成最後の年
 末、気を許さず体調に気を付けて素敵なお正月をお迎えくださ
 いね。それにはまず、いつものことですが、うがい、手洗い、睡
 眠、それから規則正しい生活を心がけてよいお正月をお迎えく
 ださい。来年もよろしくお願いいたします。

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



今年も一年お世話になりました。

「あすなろ新聞」読者の皆様

なかなか挨拶ができずに申し訳ありません。いつの間にか平成最後の年末を迎えることになりました。
 あすなろも来年4月の設立記念日をもって満10周年を迎えることができます。短い様で長い
 日々の連続でしたが、無事10年たちました。

当初から始めた訪問看護と相談支援、新鮮組の活動も必ずしも順風満帆とはいきませんが充実してき
 ています。啓発活動や新聞の発行なども充実してきていると思います。

三田市基幹相談支援センター開設により、同じ場所で「きいてねっと」の一員としても頑張っていま
 す。今後とも地域の皆様と、また障害当事者の方に寄り添える支援を目指して頑張っていきますので
 よろしく願いいたします。

来年以降特に力を入れたいのは、これまでも同じですが、精神障害当事者の方の地域移行、定着支援
 です。特にピアサポーターの方にはお力をいただきいろんな場所で活躍していただいています。これ
 から多くの方の力を借りながら、事業を進めていきますので今後ともよろしくご指導ご鞭撻願いま
 いたします。

理事長 藤田行敏

地域に相応しい『基幹型相談支援体制』 の確立を目指して講演会のお知らせ

日 時 : 平成30年12月22日（土） 13:30～16:00

会 場 : 猪名川町総合福祉センター 2階 研修室

参加費無料 問合せ先 NPO法人 樹 望 090-3264-5583 （石井）

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/>





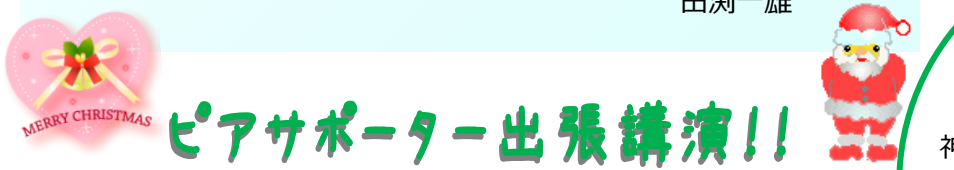
障害のある方の人権とそれを取りまく 家族と地域講座に参加して

平成30年10月6日総合福祉センターにて『自分らしく生きる～障害のある人と人権～』の演題で講演された田淵一雄さんに感想を書いていただきました。

2018年10月6日企画講座『障害って何だろう』を終えて

私は皆様の前で、話すのは初めてでした。まさか私が話すとは、思いもしませんでした。2018年4月の起きた精神障害者自宅監禁・虐待事件がなかったら、話すことはないし、私がカミングアウトすることは、なかったと思います。でも家庭内暴力は、避けて通れない話です。殺人事件に発展して被害者、加害者を出したくないために、私は、カミングアウトをする決意をしました。家庭内暴力で悩まされた家族に、一人で悩まないで、みんなで一緒に考えようと思ってお話ししました。私も家庭内暴力を起こした一人です。私の家族も行政にたらい回しにされました。もう、しんどかったです。今、最近落ち着いて家庭内暴力がなくなりましたが、また、いつ、家庭内暴力を起こしたらどうしようか、不安です。もう家庭内暴力は、こりごりです。精神保健で、お悩みの方は、一人で悩まないで、精神保健相談員などに相談することをお勧めします。

田淵一雄



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**



秋晴れのお天気の中、小野市にある『ひまわりの丘公園』に行ってきました。駐車場に着くなりピンクの秋桜が一面に咲いていて青空の中で一段と綺麗でした。時折秋桜の中に、季節外れのひまわりが咲いているのも可愛かったです。公園の中には小野の名産品や、農作物の販売などもあり沢山の人が買い物しておられました。



又、公園の中にはわんぱく広場がありたくさんの子供たちが、わいわいにぎやかに遊んでいました。施設のすぐ近くには共進牧場があり美味しい牛乳を飲むこともできます。レストランも併設されていました。ちなみに秋桜畑は、夏にはひまわり畑になって楽しませてくれます。



12月近場のイベント情報!!

今年も残すところ一月になりました。あっという間の一年でしたがこの年末もいろんなところでクリスマスイベントがありますが、今回はいろんなイルミネーションのご紹介をしたいと思います。ぜひ素敵なイルミネーションに浸ってくださいね。



神戸イルミナージュ
平成30年11月3日（土）～
平成31年2月11日（月）
神戸フルーツ・フラワーパーク
営業時間17時～22時
点灯時間17：30～21：30
入場料がいます。
問合せ先 06-6452-6452

神戸ルミナリエ
12月7日（金）～12月16日（日）
旧外国人居留地及び東遊園地
問合せ先 078-303-0038

花と光のクリスマス
12月1日（土）～12月24日（月）
土・日・祝日の17時～20時
兵庫県立フラワーセンター
問合せ先 0790-47-1182

この冬も出会いの広場で輝く
12月8日（土）～12月23日（日）金・土・日曜日 17時～20時
（8日・9日・14日・15日・16日・21日・22日・23日開催）
有馬富士公園出会いの広場（パークセンター周辺）
問合せ先079-562-3040

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

※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

