

三田市精神障害者支援センターの平成30年度年間行事予定は終了しました。
年度講演会予定が決まりましたら、あすなろ新聞紙面にてお知らせします。

あすなろ訪問看護ステーション

春のような暖かい日になったと思ったら、急に寒波が来て寒くなったりと本当に変な気候の2月でしたが、3月はどんな気候になるのやら？ 3月は日に日に春の訪れが聞こえてくるのでしょうか？ 待ち遠しいですね。でもこれからは木々が芽吹く頃です、花粉症に悩まされておられる方には大変な季節となるでしょうね。今年は花粉の量が例年になく多いとのこと。症状のきつい人は医院を受診してお薬を処方してもらったり、マスクやメガネなどでガードするなど対策をしてお過ごしくださいね。



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



特定非営利活動法人あすなろ

平成31年3月11号

あすなろ新聞

上達しています！！

昨年よりチャレンジしている、ビーズアクセサリー作り。少しずつですが手作業にも慣れてきて、最近ではテグスに通す作品だけでなく、テグスを使って編むということにチャレンジしています。最初はどのビーズに通していいのか分らなかったけれど、今では指輪なら一時間に一つの作品を作り上げるようになりました。指輪（100円）、イヤリング（300円）、ブレスレット（300円）、ネックレス（500円）、ストラップ（200円）で作品は、三田市役所にある、『アンテナショップ キラリ』で販売しています。キラリは市役所開庁日、10時～15時に開店しています。又キラリでは、三田市内21施設の商品が販売されています。ちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。沢山の作品を作ってお待ちしています。



新しいチャレンジです。ビーズを
テグスで編んでみました。

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/>



釣鐘饅頭？？？

先日和歌山に旅行に行った時の出来事です。電柱に『釣鐘饅頭』の看板があり、釣鐘饅頭は大阪にもあったし……。で、調べてみると道成寺につながり、『安珍清姫』の物語が伝わるお寺でした。ちょうど道路標識に『道成寺』の表示があり、さっそく現地ということになりました。皆さん安珍清姫の物語ご存知ですか。安珍という修行僧に清姫が恋心を抱き、裏切られたと知るや大蛇となり安珍を追い、最後には道成寺の鐘の中に逃げ込んだ安珍ともども焼き殺すという物語です。その鐘楼のあったところには今は大きな桜の木が植えてあります。本殿の裏には安珍清姫の物語の絵解きが展示してあります。又この道成寺には、『道成寺の七不思議』というのがあり、山門階段したから ①石段の不思議 ②仁王門の不思議 ③三重塔の不思議 ④鐘楼の位置 ⑤御開帳と秘仏 ⑥娘道成寺の人気 ⑦無き鐘ひびく道成寺とお寺の中をめぐって七不思議を探しました。

こんな感じで今回は『釣鐘饅頭』から道成寺のお寺巡りをしてきました。皆さんも和歌山に行かれたら、一度道成寺に足を延ばして七不思議探してみたいはいかがでしょうか。

山門と道成寺本堂



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

第5回小野藩陣屋町の雛めぐり&小野市ぶらりとひなめぐり

会期：1月26日～3月11日
会場：小野商店街
(電鉄小野駅北側)



3月近場のイベント情報!!

3月になるといろんなところで、春の訪れが聞こえてきます。

今回は3月にふさわしい近場イベント情報のご紹介で～す。

コスモスの丘『菜の花まつり』

日時：3月16日(土)
10時～15時

会場：神戸総合運動公園
お問い合わせ：078-795-5151
雨天時は翌日に順延

王子動物園 開園記念日

日時：3月21日(木)
9時～17時
開催場所：王子動物園
問合せ先：078-861-5624
当日は入園料無料

ピアから変わる！倉敷の精神保健に参加して

WAM中間報告×倉敷市地域移行支援連絡会
ピアから変わる！倉敷の精神保健

平成30年12月27日(木) ぐらしき健康福祉プラザにて、あすなろから彼谷哲志・太田勝将の2名とピアサポーター西向忍さんで『ピアサポーターの有効性や全国的な動向、兵庫県三田市の取組』について講演させていただきました。出席された西向忍さんより参加された感想をここに紹介させていただきます。



壇上の彼谷、太田、西向忍さん

個別支援は病院交流会と違って、対象となる方ひとりの支援です。倉敷では病院交流会が定期的に(月1回)開催されているようです。倉敷の取り組みの報告を聴いてみて、『交流会において、その日のテーマを決める』・『気分調べをする』という流れが興味深かったです。これから私が出来る、可能な支援のあり方について勉強してみたいと思う機会になりました。

(西向忍)

12月27日、倉敷で、「ピアから変わる！倉敷の精神保健」に参加しました。プログラムは、『あすなろの講演』・『倉敷4つの病院の取り組み報告』・『シンポジウム ピアから変わる！倉敷の精神保健 ～ピアサポート活動から見える支援の在り方～』でした。講演では、彼谷さんの講義・太田さんの「あすなろの地域移行支援」、私は病院交流会と個別支援の違いについて、というテーマで発表しました。実際、病院交流会と個別支援を体験してみて、正直に私が感じた思いを述べました。個別支援については、個別支援をして感じたこと・私が思う個別支援に必要なこと、について考えてみました。



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