

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。
平成31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

元号が『令和』に代わって初めてのお便りです。

3月から4月にかけて気温が不順で、風邪をひいておられる方も沢山おられました。気候が不順だとなかなか身体の方がついていけなく、回復も遅くなってきますよね。本当に日ごろの健康の大切さを痛切に感じる季節でした。5月になると（今年は特にですが）連休が多く、又連休明けの身体を連休前に戻すのがなかなか難しいですよ。できるだけ規則正しい生活をして、疲れが残らないように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

平成31年3月8日（金）当日は、日ごろの新鮮組メンバーの行いの良さ（?）を思わせるような晴天!!

集合時間より早くに集まり、出発も早くになりました。名神高速を通して最近できた宝塚サービスエリアなどでト

イレ休憩を取りながら彦根城に到着。2月は暖かい日が続いていたのですが、当日は少し風があったりして肌寒

かったです。彦根城に入場すると正面に長い石段が続き又その石段を登りきると、なだらかな坂があったり、石段

があったりと本当に悪戦苦闘の登城でした。が本丸にたどり着くと回りの景色が一望でき疲れが吹っ飛んでしま

いました。そこから天守閣に上がる方や、売店で買い物をしたり、はたまた写真を撮ったりして過ごし、下城しま

した。皆は少しお疲れでしたが、それからメンバーさんのお楽しみの昼食です。かんぼの宿彦根で近江牛の定食を頂

き、彦根城の登城した疲れをとるため（?）に恒例の温泉タイムになりました。ひこにゃんには会うことが出来ま

せんでしたが楽しい研修旅行になりました。帰りの車中はもちろんビンゴゲームで旅行の締めを行いました。



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/>



5月近場のイベント情報！！

六甲山のキノコ展2019

日時：2019年5月31日（金）

9：00～17：00（入園は16：30まで）

場所：兵庫県立人と自然の博物館

定休日：毎週水曜日（祝日の場合は翌日）

料金：大人300円・小中学生150円

問合せ先：079-559-2001

5月はゴールデンウィークということもあって
沢山のイベントがあります。

お家でゴロゴロもいいですが、ちょっと近場に
足を運んでみるのもいいですよ。

今回はお休みがたくさん続いているので、お出
かけしやすいのではないのでしょうか。

参考にいただければ嬉しいです。

第49回神戸まつり

日時：2019年5月17日～19日

メインフェスティバルは11時～17時（会場により異なる）

場所：神戸市三宮フラワーロード・旧居留地周
辺・神戸ハーバーランド・メリケンパーク

問合せ先：神戸市イベント案内所078-333-3372

春を探しに！！

3月のお天気の良い日に淡路島にある『あわじ花さじき』に行ってきました。淡路島の北部丘陵
地にあり、お天気の良い日は大阪湾や明石海峡が見えとても広々としたところに、季節ごとの花
が一面咲き誇っています。今回訪問した時には菜の花畑！！ 空の青さに黄色の花がとっても映

えてきれいでした。沢山の入場者がおられましたが、広々としているので混雑

さえ感じませんでした。（でも駐車場はいっぱいでしたが・・・。）

菜の花畑の間には小道がこさえてあり、入り口からず～っと歩いていると結構な距離を歩い
ていました。売店には花の苗や、特産品中でも淡路島は玉ねぎの産地で沢山の玉ねぎが販売
されていました。この菜の花が終われば、ポピーやリナリヤの花に代わっていくそうです。

季節の良いこの時期にお花に囲まれて過ごすのもちょっと贅沢ではないでしょうか？

春日れんげまつり

日時：2019年5月3日（金）10時～15時

場所：兵庫県丹波市 野上野レンゲ畑

JR福知山線『黒井駅』から車約5分

問合せ先：かすが観光案内所0795-70-3501

やきものの里 春ものがたり

日時：2019年5月3日～5日

場所：篠山市丹波伝統工芸公園立杭陶の
郷・兵庫陶芸美術館・窯元郡

こんだ薬師温泉ぬくもりの郷他

問合せ先：丹波伝統工芸公園立杭陶の郷

079-597-2034

兵庫陶芸美術館

079-597-3961

こんだ薬師温泉ぬくもりの郷

079-590-3377

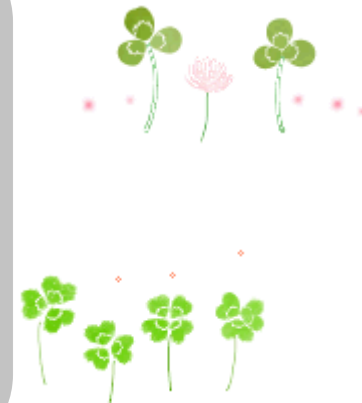
姫路お城まつり

日時：2019年5月10日～12日

場所：兵庫県姫路市 姫路城及びその周辺

問合せ先：姫路城お城まつり奉賛会事務所

079-287-3652



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



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

姫路市立動物園 入園無料

日時：2019年5月11日（土）9時～17時

（入園は16：30まで）

ナイトZOO 18時～20：30

（入園は20時まで）

場所：兵庫県姫路市 姫路市立動物園

問合せ先：079-284-3636