

三田市精神障害者支援センター

三田市精神障害者支援センターの令和1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。詳しくはあすなる新聞、チラシ等でお知らせします。

日 時	場 所	内 容	講 師
令和1年9月14日（土）	三田市総合福祉保健センター	第10回三田市精神保健福祉フォーラム	宮崎宏興さん
令和2年2月15日（土）	三田市総合福祉保健センター	お薬と病気の話	未 定

あすなる訪問看護ステーション

あすなる訪問看護ステーションも8月で10年を迎えました。色々となりましたが、これからもよろしくお願いします。

ところで、令和に改元する時には何かお祭り騒ぎのようになっていたところもありましたが、みなさんは生活に何か変化はありましたか。こちらは書類関係の書き換えがあったぐらいで特に変わった事はない感じです。何か変わった事があると大騒ぎするけれどすぐに忘れられてしまう事が多いように思う今日この頃です・・・。

事件や事故など悪い事に限らず良い事や新しい物やなど、何かにつけ一時的な非難や炎上・ブームや盛り上がりなどがあり、なかなかついて行けません。特についていく必要もあるかどうかはわかりませんが、

一時的なブームや盛り上がりもある意味必要な事なのでしょう。毎日を過ごして行く上では同じことの繰り返しが多くなってきます。それこそ必要かどうかわからない事も出てきます・・・。地道にコツコツなどと言うと今どき流行らないのかもしれませんが、目立たない事の重要性も考えていきたいと思っています。この10年の間に出来た事・出来なかった事、成功した事・失敗した事、喜んでもらった事・嫌な思いをさせた事、思い返すと山のように失敗談も出てきます。迷惑をかけてしまったことは反省しつつ、成功した事はさらに良くなるようにやっていくよう気を引き締めていきたいと思います。

あすなるでは精神科の疾患でしんどい思いをされている方・生活をスムーズに送りにくい方などを対象に訪問看護をさせてもらっています。内容についてはその方に合った働きかけになるので一概には言えませんが、訪問看護についてどんな感じかなと気になった方は一度あすなるに話を聞きに来てみませんか。改めて、これからもよろしくお願いします。

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『あすなる訪問看護スタッフ』がお待ちしております。

あすなる訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530



夏野菜販売してま〜〜す！！

春に植えた野菜が大きくなり美味しくなりました。あすなる店頭で販売しています。美味しいお野菜食べて下さ〜〜い！！



8月お休みのお知らせ

8月13日（火）～15日（木）は居場所はお休みさせていただきます。

あすなる相談事業所は、上記の日程も開けております。ご相談などありましたらご連絡ください。

講演会のお知らせ

『第10回三田市精神保健福祉フォーラム』

「S-SIPからはじめる三田市の地域共生社会づくり」 ーたつもの市T-SIPの取り組みからヒントを得るーを下記にておこないます。多数参加お待ちしております。

日 時 : 令和1年9月14日（土） 13時30分 ～ 16時（13時開場）

会 場 : 三田市総合福祉保健センター 多目的ホール

講 師 : 宮崎宏興さん（特定非営利活動法人いねいぶる 理事長・作業療法士）

参加費・申し込み不要 手話要約筆記が必要な方は 令和1年9月4日（水）までに申し込みください。

問合せ先 : NPOあすなる TEL079-556-5075 FAX079-556-5275

特 定 非 営 利 活 動 法 人 あ す な る

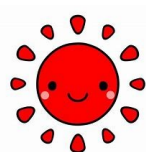
〒669-1513 兵庫県三田市三輪1丁目8番11号 TEL. FAX 079-562-5531

E-mail npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp

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



熱中症に気を付けて！！



毎日毎日暑い日が続いています。夏だからしょうがないか、なんて思ってもやっぱりあついのは……。この時期は熱中症にご用心！！外出や室内での過ごし方などご紹介します。



出かけるときは、日傘や帽子をかぶってお出かけくださいね。日陰を探してこまめに休憩をとりましょう！！

こまめに水分を取りましょう！！ 室内にいても脱水を起こします。まめに水分・塩分補給を！！



室温をまめに確認して下さい。カーテンを閉めて日差しを遮ったり、室温が高い時は、クーラーをつけたりして過ごしてくださいね。クーラーが苦手な方は着るものを工夫して、風通しを良くし涼しくして、この時期乗り切ってください～い。



最後に体力づくり！！ しっかり栄養を取って、睡眠も十分とり体調管理に気を付けましょう！！



特にご高齢の方は喉の渇きや、暑さに対する体の調整機能が低下しますので、周りの方も十分注意して見守ってあげてくださいね。後しばらく暑い日が続きます。十分気を付けて楽しい夏をお過ごしくださいね。



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！！

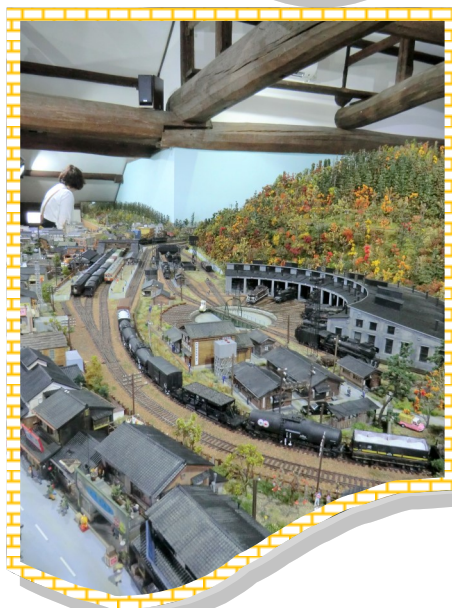
精神障害当事者が出張講演いたします。

- 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



赤とんぼデザインのマンホールの蓋



昭和レトロ情景館近くの観光地紹介



そうめんの里にて
そうめん作りのイベント
とそうめんの定食

たつの市探検！！

今回は兵庫県南西部に位置するたつの市にお邪魔しました。たつの市は三木露風作詞の赤とんぼの郷としても有名です。こちらには龍野城や旧武家屋敷などがあります。又皆さんご存知のヒガシマル醤油の工場があり、資料館もあります。今回は武家屋敷ではないですが、旧市街地にある古民家で珍しいスポットをご紹介します。周りも静かな街並みでちょっとぶらぶらするのもいいところでした。ご紹介するのは『昭和レトロ情景館』玄関には大きな軍艦や戦闘機のプラモデルが飾っており、2階に上がると部屋の3分の2ぐらいが昭和30年～40年頃のジオラマの展示でした。細かい部分にも緻密に手を加えてあり、見ていると『昔こんな看板あった』とか『こんな車走ってた』なんてとても懐かしい気持ちになりました。館内には当時の懐かしい歌謡メロディーが流れ、30分おきに貨物列車や、蒸気機関車などがジオラマの中を走ったり、又夕焼けから夜になり朝方を迎える街並みと繊細な情景にホッとします。昭和をご存知ない方も一度訪れてみてはいかがでしょうか。ちょっと昔に帰れますよ。



機関車や灯りの調整をしておられる館長さんです。もちろんジオラマの制作もされています。凄い！！

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

昭和レトロ情景館所在地
兵庫県たつの市龍野町日山290番地

うすくち龍野醤油
資料館

