

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2年1月18日（土） | まちづくり協働センター | 精神科のお薬を知ろう | 小田晴彦さん |

あすなる相談支援事業所 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

## あすなる訪問看護ステーション

いよいよ風邪が流行する季節になりました。急に寒くなったり、日中は暖かかったりと、気温も不順で身体が就いていかないって方も多いのではないのでしょうか？ 今年も10月に入っても夏のような気候。又11月も朝晩は寒いのに〜って、着るものは何を着たらいいのって感じです。こんな時こそ手洗い、うがい、睡眠と基本をしっかり身に付けて無理せず過ごしてくださいね。

令和元年もあとひと月。今年も自然災害の多い年でしたが来年はいい年になりますよう、残り少ない令和元年を元気で過ごしてくださいね。

### 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



皆さん一年間お世話になりました。令和元年度も残すところわずかとなりました。

本年はあすなる創立10周年という節目の年となりました。この10年の歩みは、地域の家族会「にじの会」の皆様への支え、またひょうかれんの皆様への支えがあったことと思っています。また伴走型支援をテーマに、ご家族、当事者の方とともに歩んできた10年でもありました。あすなるは精神科訪問看護と新鮮組、相談支援を3本柱に、活動してきましたが、これからもこの体制はゆるぎないと思います。その中で近年、ピアサポーターの協力が必要不可欠となってきており、今後地域移行、地域定着、自立生活援助の多くの場面での活躍を期待しています。ピアの方々に対しては同じ同僚として忌憚ない意見をもらいながら、一緒に歩んでいくものと思っています。

農業の部門においても一般社団法人リカルチャーファームも徐々に軌道に乗りつつありますが、今後障害者雇用の受け皿として、一層の努力が必要となってきています。この分野でも全力で頑張っていきます。

「10年一日のごとく」とはよく言ったもので、あっという間の10年でした。本当に活動の中で知り合った多くの人に支えられての10年であったとしみじみ思っています。またこれほど人と人のつながりの大事さを思い知ったことはありません。一人一人の力は微々たるものですが、多くの方の励ましの中で、一緒に進んでこられたからこそここまでこられたのだと思っています。このありがたみを忘れず次の10年に向け努力していきます。

来年以降もより一層の叱咤激励をお願いいたします。必ず、皆様のご期待に沿えるよう頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

理事長 藤田行敏

## 年末年始のお休みのお知らせ

令和元年12月28日（土）～令和2年1月5日（日）までお休みさせていただきます。

## 講演会のお知らせ

### 『精神科のお薬を知ろう』講演会

日時： 令和2年1月18日（土） 14時～16時（開場13時30分）  
 会場： まちづくり協働センター 多目的ホール  
 講師： 小田晴彦さん（兵庫県ひょうごこころの医療センター・精神科医）  
 参加費・申し込み不要 手話・要約筆記あり  
 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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp)

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



# 陶器祭りに行ってきました！！

この時期はいろんな場所で秋祭りがあり、イベントがありととっても忙しい季節です。昨年も雨に見舞われていた、今年の陶器祭り今年は後半が良いお天気に見舞われ行楽にはぴったりの一日でした。

8時過ぎに駐車場に到着したのですが駐車場はもう一杯。年々参加される方が増えてきているようで、イベント会場も早くから一杯です。会場ではチャリティオークションやチャリティガチャポン（先着50数名）が行われていました。ちょっと運試しとガチャポンにチャレンジ！！とてもかわいいお皿が手に入りました。（写真1）陶器市では毎年、干支の置物販売があります。（窯元さんによってですが・・・）中でもちっちゃな置物を毎年購入（写真2）して増やして行きます。こんな楽しみもしながらうろうろ窯元巡りをしたりしてお天気の良い一日を過ごしました。イベント会場では地酒の販売やもちろん焼きそばや唐揚げなども販売していました。芸術の秋、食欲の秋一度に楽しむことができました。



陶器祭り会場



写真2



写真1



## 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：あすなる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

あすなる相談支援事業所 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275



### 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祈いします）

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 あすなる

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

# みんなネット近畿ブロック家族の集いin兵庫 ひょうかれん創立50周年記念大会に参加して

10月5日、ひょうかれん50周年の記念大会が盛況のうちに開催されました。この大会は近畿ブロックの大会も兼ね、近畿各府県から約500名の方の参加がありました。

記念大会は、糸川先生、夏苺先生そして漫画家の中村先生とひょうかれん新銀会長、大倉理事のトークライブが行われました。各先生方から活動報告などが行われた後、ライブが始まりました。その中で、印象的だったのは、各先生ともにご家族（親）が当事者であること。その中で子供としてどうかかわってきたのか、また今後家族会のありようをそれぞれの立場で語られたことでした。特に糸川先生、夏苺先生は、精神科医として、現状の精神科医療の問題点を明らかにされました。また今後は家族支援が大切な取り組むべき課題であることが提起されました。また奈良県連奥田会長からはJR運賃の割引につき国会請願が通り、いよいよ大事な局面に入ったことが報告され、ひょうかれんとして今後運動を全国に広め、活動していくことが提案されました。会場は終始熱気に包まれ、成功裏のうちに幕を閉じました。あすなるからも何名かで参加しましたが、今後ひょうかれんとともに地域での活動を強化しながら、地域共生社会の実現に向けて頑張っていく決意を新たにしました。（藤田）



## 12月近場のイベント情報！！



### 第25回神戸ルミナリエ

期間：令和元年12月6日（金）

～12月15日（日）

点灯時間：18時頃より21：30

日によって変更になります。

場所：JR元町駅より徒歩7分ぐらい。

詳しくはホームページで確認をお願いします。

ルミナリエを続けていくために当日は会場募金

（100円）も募っています。ご協力よろしくお

願いいたします



今年最後のイベント情報は兵庫で一番人気の『神戸ルミナリエ』阪神淡路大震災の鎮魂の意を込めての祭典でしたが、最近では神戸のクリスマス前の一大イベントとなっています。こんな一大イベントぜひ参加してみてください！！寒い時期です。暖かくしてお出かけくださいね。