

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	小田陽彦さん

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

明けましておめでとうございます。

今年令和になって初めてのお正月になりますね。一年前の挨拶では、年号が変わったからと言っても生活に大きな変化があるかどうか・・・という話をさせてもらったかと思います。イベント的な行事も色々ありました。皆さんにとってどんな感じの新元号のスタートだったでしょう。今期はインフルエンザの流行もけっこう早くから始まっていたようですが、体調を崩している方は居られませんか。風邪などで体調がおかしいと感じたら受診したり薬局で相談したりと対処されるでしょう。今では早期発見・早期治療と言われていています。もちろん予防的な医学も進んでいます。原因がわかっている事は予防も出来ますが、全てが予防できるわけではありません。調子が悪い事が続いたり気になる事があつたりすれば早めに対処するのが大切な事だと思います。何をしてもしんどくてやる気がしない・周りの人が邪魔しているのではないかと・自分の悪口を言われている気がする・など気になる事があれば、ひとりで考え込まずに誰かに相談するのが一番だと思います。自分の中だけで考えていると、偏った考えになったり、悪い方にしか考えられなかったりという事も良くあるようです。また、他の人の話をきっかけに考え方が変わる事も良くある話だとも聞きます。しんどくなった原因を知る為には専門的な機関に相談するのが一番だと思います。あすなるでも相談の業務もしているので気になった時は利用してみてください。また、あすなる訪問看護ステーションもどんなものか気になられたらのでぞいてみてください。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。いちばん寒い時期になって行きますが、体調管理にはお互いに気を付けて今年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



謹賀新年

皆さんあけましておめでとうございます。令和2年度が始まりました。

昨年にはあすなる創立10周年を経て、新たな希望を感じる年でした。紆余曲折がありつつもここまでこられたのはひとえに地域の家族会「にじの会」の皆様の支えがあったと思っています。また昨年はひょうかれんの会員としても兵庫県全体の家族会とともに大きく羽ばたく決意をした一年でもありました。あすなるは精神障害者支援を掲げ活動してきていますが、これからも力を緩めることなく、伴走型支援をテーマに、ご家族、当事者の方と次の10年に向け一緒に頑張っていきたいと思っています。

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。ただ一つ言えることは、農業を中心とした新鮮組の活動は、次の10年に向け、障害者雇用の受け皿としての活動に代わっていきと思っています。またそうしたいと思っています。当事者が当事者として自己の尊厳を最大限に生かし生活していくことを支援していくつもりです。そのためにはこれまで以上にあすなるを支えてくださる方の応援が必要となりますので、皆さんのご協力を仰いでいきたいと思っています。また相談支援では、地域移行の推進を一層推し進めていく決意です。その中でピアサポーターの協力が必要不可欠です。昨年からはじめた自立生活援助も今後軌道に乗っていきと思っていますが、より一層ピアサポーターの協力が必要となります。ピアの雇用環境の整備も大切と思っており、当事者の新たな活動場所としてのピアサポーター活動のすそ野を広げていきたいと思っています。新たな10年が始まりますが、これまで同様のご支援、叱咤激励をお願いしたいと思っています。

理事長 藤田行敏

年始のお休みのお知らせ

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： 小田陽彦さん（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

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





1月近場のイベント情報!!

1月といえばやっぱり初詣。

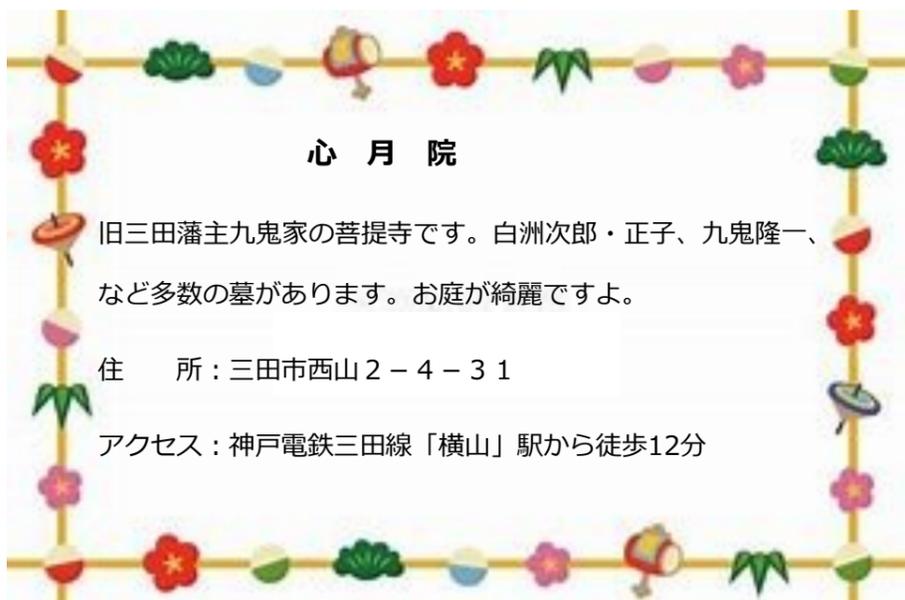
三田市内も沢山の神社仏閣があります、今回は三田市内

と柏原市の神社仏閣をご紹介します。

一年の始まり気分を

改めお参りされてはいかがで

しょうか。

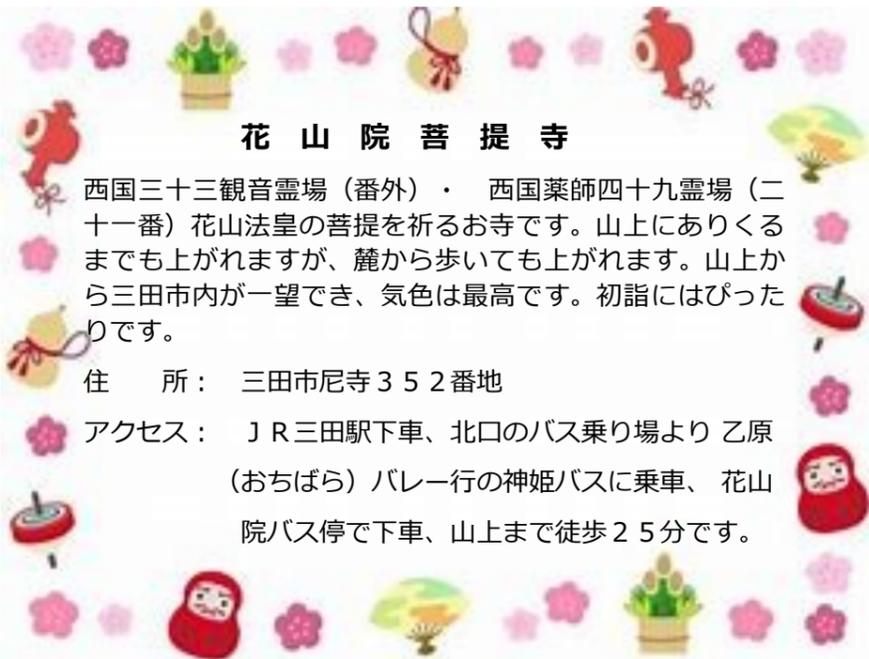


心月院

旧三田藩主九鬼家の菩提寺です。白洲次郎・正子、九鬼隆一、など多数の墓があります。お庭が綺麗ですよ。

住所：三田市西山2-4-31

アクセス：神戸電鉄三田線「横山」駅から徒歩12分

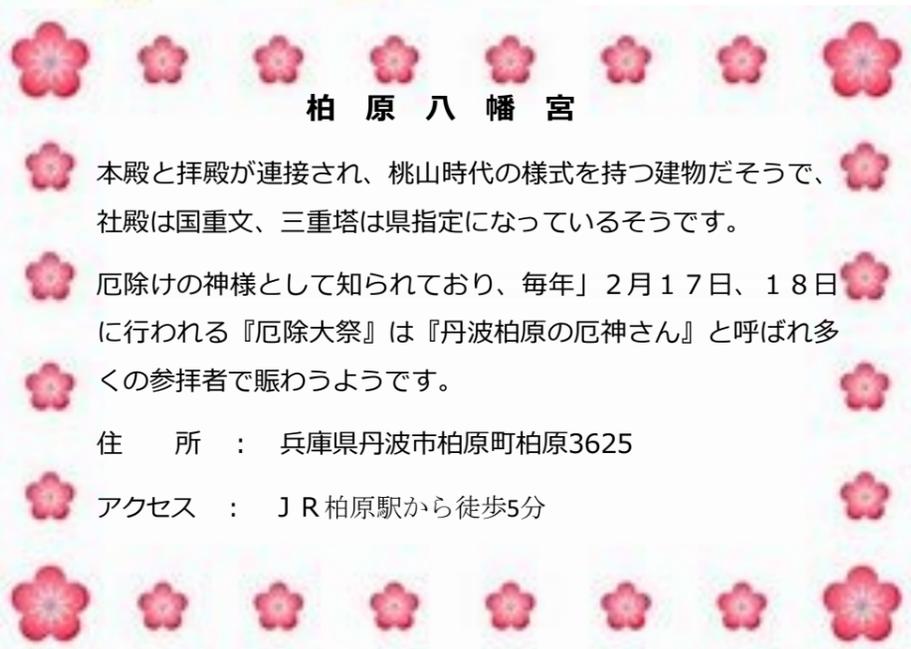


花山院菩提寺

西国三十三観音霊場（番外）・西国薬師四十九霊場（二十一番）花山法皇の菩提を祈るお寺です。山上にありくるまでも上がれますが、麓から歩いても上がれます。山上から三田市内が一望でき、気色は最高です。初詣にはぴったりです。

住所：三田市尼寺352番地

アクセス：JR三田駅下車、北口のバス乗り場より乙原（おちばら）バレー行の神姫バスに乗車、花山院バス停で下車、山上まで徒歩25分です。



柏原八幡宮

本殿と拝殿が接続され、桃山時代の様式を持つ建物だそうです、社殿は国重文、三重塔は県指定になっているそうです。

厄除けの神様として知られており、毎年2月17日、18日に行われる『厄除大祭』は『丹波柏原の厄神さん』と呼ばれ多くの参拝者で賑わうようです。

住所：兵庫県丹波市柏原町柏原3625

アクセス：JR柏原駅から徒歩5分



牡蠣堪能しました!!

アルファベットで『R』のつく月は、牡蠣の旬の時期、と待っていました。さあ室津漁港に出発!! 瀬戸内海で水揚げされた牡蠣をその場でバーベキューにしてもよし、懐石料理として食べてもよしということで今回は『道の駅みつ』でお料理を頂きました。毎年出かけるのが遅く、レストランはいっぱい。今年は9時前に三田を出発して10時30分に到着。レストランの予約をして、道の駅に販売していた蒸し牡蠣を買い、牡蠣づくしを食べる前に、敷地内にある海岸に出て蒸し牡蠣を食べながら日向ぼっこ。その日はとてもお天気が良く海岸に出て吹く風が心地よく気持ちの良い時間でした。もちろん蒸し牡蠣も美味しかったですよ。その後に食べた牡蠣尽くしはもっと美味しかったです。食後は室津港に行き帰ってから焼き牡蠣にしようと殻付きの牡蠣を買って帰りました。

どんだけ牡蠣が好きやねん!! 牡蠣尽くしの一日でした。



- [前菜] カキ三昧
・つくだ煮 ・ゆず味噌 ・ポン酢
- [蒸物] 蒸しカキ
- [鍋物] カキ土手鍋
- [蒸物] 茶碗蒸し
- [揚げ物] カキフライ
- [飯物] ご飯、香物二種
- [汁物] カキ味噌汁
- [デザート]



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、引き続きよろしく申し上げます)

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

