

令和元年度の講演会は終了しました。令和2年度の講演会が決まりましたら記載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

あすなる訪問看護ステーション

1月から中国で発生したコロナウイルスが、各国で発生し患者の数もですが、亡くなられた方も沢山おられます。毎年この時期はインフルエンザ予防ということで、手洗い、うがいと言っている時期ですが、今年はコロナウイルス予防ということで、手洗い、うがいをしてくださいとニュースが流れています。手洗いも石鹸で、のち流水で20秒以上手洗いしてください、などと放送されています。これだけ沢山の感染者が出ると本当に何に気を付けたら・・・。と思いますが。まず人込みを避けて、手洗い、うがいをして、体調を整えてとありきたりですが、心がけてこの時期を乗り越えましょう。早く治療薬ができるといいですね。

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』がお待ちしています。

あすなる訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530

木口財団より食品乾燥機頂きました!!

以前より畑で収穫した大根、ナスなどの野菜を自然乾燥して乾燥野菜として販売していましたが、此度木口財団の方から大きな食品乾燥機を寄付していただきました。自然乾燥は時間をかけて乾燥するので、収穫する量が少なかったですが、この乾燥機によって沢山の量を乾燥させることができるようになりました。又大根やナスなど乾燥野菜も少なかったですが、乾燥機によって乾燥野菜の幅が広がり、ネギ、にんにく、椎茸、柿、サツマイモ、トマト、黒豆黄な粉などいろんな野菜や果物にもチャレンジしています。三田市役所内にあるアンテナショップ“キラリ”さんで販売していますが、好評で追加注文も頂いています。今後も新鮮組が作ったいろんな野菜で乾燥野菜にチャレンジしていきたいと思います。 木口財団の皆様ありがとうございました。



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/>



奈義町現代美術館ってご存知??

岡山県勝田郡奈義町というところに『奈義町現代美術館』があります。中国縦貫美作インターを降りそこから30分ほど走ったところ。本当にこんなところに美術館??というところでした。到着するとちょっと変わった建物。周りは田んぼと山。自然がいっぱいのところにしゃれた建物。美術館というと絵画や彫刻がいっぱい展示してあるというイメージですが、中に入るとそれも覆されました。展示物は『大地』『太陽』『月』だけ。建物全体が作品なのです。でもとってもメルヘンな世界でした。一つ一つの建物が個性的!!大地は展示物の最初に出会う場所。入り口から建物の中に沿っての展示。昼の世界と夜の世界かな、日の当たるところは躍動、建物の中は静寂。太陽の建物に入ると階段を上るホールのところから眩暈を覚えます。螺旋階段を上がっていくと中は円。丸くなっていて平らなところは何もない。ここは歩くのも大変。ですがもっと驚いたのは、円の中の両サイドの壁に日本庭園が作って在り、天井と床には鉄棒、シーソー、そしてベンチ。日本版不思議の国のアリスになったようでした。なんとベンチも両サイドが上がって円を描いています。その座りにくいベンチにしばらく座り不思議の国を満喫しました。そして月。これまた前作とは全然違い建物の中は真っ白。ここにもベンチが置いてあり壁に2点の展示物のみ。足を入れるとこれまた不思議。月世界に行ったような感じ。自分の足音が建物に反響し不思議な音を出してくれます。おしゃべりすると声が反響する。ここでもしばらくベンチに座り、足ふみしながら空間と音を楽しみました。この3点のみの展示物でした。沢山の展示物もいいですが、視覚以外にもいろんな形で楽しめる又人それぞれに楽しみ方があるようなそんな美術館でした。最後に驚いたのは図書館が併設されていて、町民の方たちが利用しておられますが、その町民の方たち、出てこられる方一人一人が、『こんにちは』と挨拶してくださいました。ちょっとホッとした美術館巡りでした。機会があればまた訪れたいです。皆さんも一度不思議の国味わってください。



大地の内部



月の内部



太陽の内部



美術館全景

『精神科のお薬を知らう』講演会に参加し

今年初めの講演会。兵庫県ひょうごこころの医療センター 精神科医師の 小田陽彦さんに『精神科のお薬を知らう』という内容で講演をして頂きました。皆さん興味がある内容だったので沢山の参加がありました。ありがとうございます。今回、参加された方に講演会に参加しての感想を頂きましたので、ここに紹介させていただきます。

講演会に参加して

※ 誰もが気分の変調や落ち込みというものは経験し、最近では早期の医療機関への受診が重症化を防ぐとの認識も進んできていると思います。しかし、自分が早期受診するか考えたとき、「しない」と思います。その原因に薬に対する知識のなさや偏見があるからです。これが講演会に参加しようと思った理由です。今回の講演会では、講義では薬の効果について比較試験の内容があり、効果の強弱には差があり万能ではなく、中には偽薬と差がない薬もあるとのこと。薬を処方されると、薬が病気を治してくれると思いがちですが、服薬する側として、症状(不眠など)の解決策を薬の効果にだけ求めるのではなく、生活環境や生活習慣等の薬以外にも広く目を向けていくことが大切だと気付きました。服薬治療の問題として「薬への依存」とよくいわれますが、薬の効果に対して過度に期待せず正しい認識をもつことで、自ら「薬へ依存すること」は避けられるのかなと思いました。また参加したいと思います。 K

「精神科のお薬を知らう」を聞いて

私の息子が統合失調症と診断されてから20年近くになりますが、治療薬は何回か変わりました。でも、症状の浮き沈みはあるものの著しく良くなったというわけではありません。それで息子にとっては、どの薬が最適なかわからないままで過ごしてきました。この度「あすなる」さん主催で「兵庫県立ひょうごこころの医療センター」の小田陽彦先生が「精神科のお薬を知らう」という講演会をされると知り、迷わず参加させていただきました。先生のお話の中で一番驚いたのは、うつ病や認知症などの治療薬として使われている薬の中で、その効能がプラセボ(偽薬)と変わらない物もあるという事です。中には、10年以上前に姑が処方されていた薬もありました。当時私は、頭の中の血流を良くする薬だと先生から聞かされていたのですが、今では、それがどこまで効能があるのか専門家ですら疑問を持たれているとの事で、本当に驚きました。もちろん、科学の進歩と共に新薬も開発され、それまでの薬に対する認識が変わっていくのも当然です。けれども、正直申し上げて今回の講演会で私の薬についての疑問が全て解けた訳ではありません。そして先生に聞きそびれた事もありますので、又同じテーマで講演会を開催していただけないかと身勝手な事を考えておりますが、ご検討の程をよろしくお願い申し上げます。 Y・R



講演中の小田陽彦さんと講演会会場風景



手話通訳の方たちと打ち合わせ



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。

