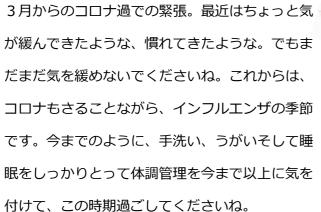


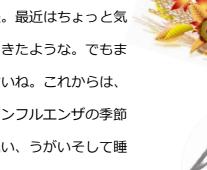
令和2年度の講演会が決まりましたら記載させていただきます。

あすなろ相談支援事業所 TEL 079-556-5075 FAX 079-556-5275

## あすなる訪問看護ステーション











### 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』がお待ちしています。

あすなろ訪問看護ステーション ILL・FAX 079-562-5530







## 特定非営利活動法人あすなる 令和2年11月138長











3月に紹介させていただいた食品乾燥機。これを使ってたくさんの野菜の乾燥を増やしてきました。 新鮮組のメンバーが野菜を作り、スタッフがその野菜を使って乾燥野菜を作っています。乾燥機で時間や温度 調節を試行錯誤しながら美味しい乾燥野菜を作っています。この乾燥野菜は三田市役所内のアンテナショップ 『きらり』で販売しています。又ご希望があれば乾燥野菜の箱詰めもご用意させていただきます。

12月はお正月用の黒豆(300g 600円)も販売しますのでよろしくお願いします。(お電話でのご予 約もお受けしております。(TEL079-562-5531)



黒豆黄な粉 70g 100円



白大豆 250g 250円



干しネギ 10 q 100円



米粉 200g 300円





干しなす 20g 100円





切干大根 40g 100円



乾燥ミックス 40g 100円



乾燥ニンニク 20g 200円



干しトマト 20g 200円

## 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

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

TEL, FAX 079-562-5531

http://npo-asunaro.org/



# ひそかなマイブーム!!

今あすなろでは、職員の間でひそかなブームがあります。

コロナで誰も遠くに行けなかったり、三蜜を避けたりと色々考える中で、スーパー銭湯巡り、道の駅巡りが流行っています。といっても一部かもしれませんが・・・。

それと個人的にハマっているのが糠漬けです。

普段は遅<mark>くまで仕事を</mark>しており、近く<mark>のスーパー銭湯に通うのが唯一の</mark> 楽しみです。



近場では三田の寿の湯、以前は熊野の郷でしたが、閉店して新しい温泉が開業しました。中 身はほぼ同じですが、たまに知り合いと一番多く出会うところです。

他には湯治聚落、北区上津台にあります。炭酸泉が最高の1番お気に入りの湯です。

他には、花山の湯も値段が手頃なので行くことがあります。夕食のセットだとかなりお得です。少し足を伸ばして川西キセラにある湯櫻、ここも炭酸泉ありでお気に入りです。とにかく新しいので清潔感があります。サウナもゆっくりするにはいいところです。以前からあるのはつかしんにある湯の華廊、ここもリニューアルしてゆったり過ごせるところがあります。 最近は休みの合間を縫って、三木や丹波市まで足を伸ばすことがあります。いろんな温泉を見つけてはゆったりするのが楽しみです。せっかくですからこれからは、温泉リストを作りたいと思っています。

それともう1つ、温泉巡りのついでに近くの道の駅に立ち寄ることが楽しみになっています。近くは東条、三木、猪名川、など。いつ行っても賑わっているのが能勢町のくりの郷、とにかく人が多くなりすぎ、最近では少し遠ざけています。

先日は少し離れて多可町の杉原紙の里、但馬のまほろば、フレッシュあさご、丹波おばあ ちゃんの里などにも行きました。その地域、地域の旬の野菜が出ているのが一番いいのです が、やはり皆さん同じこと考えているのか朝早くでないと大方のものは売り切れています。





またその土地、土地の名産品が見ることができるのも魅力でしょうか。意外とgo to トラベルなどで遠くに行かなくても、兵庫県下、見どころ満載です。

今回原稿を書くつもりがなかったので、写真がありませんがこれからは<mark>旅先</mark>の写真を撮ってきますので、よろしくお願いします。

今回はそんな旅先で手に入れた野菜をつけた漬け物の写真をのせます。

漬かれば会社に持って行ってみんなに食べてもらっているのですが、にんじん、きゅうり以外はあまり歓迎されません。茄子などは難しいですね。ぬか漬けのコツをご存知の方いればぜひ教えてください。 藤田行敏



秋晴れのお天気と行きたかったのですが、当日はちょっと曇り空。池田から国道423号線を亀岡方面に走っていくと 突然山の中にピンク色がぽっかり。平地にコスモス畑は沢山ありますが、こんな山の中に・・・・。イチへクタールも ある園内はコスモスが咲いている中に人が通れるような道が作ってあり、きれいに咲いているコスモスの中を散策する ことができます。又コスモス畑の奥には松林がありお弁当を持ってきて食べておられる方や、売店でコーヒーを購入して飲まれたりと自然の中でゆっくり時間が過ごせました。まだまだコロナ過の中こんな場所に行くとちょっとほっとしますよね。皆さんもこんな場所でちょっと一息!!











# 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!! 精神障がい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がいピアサポーター

■ 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 It 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。

