三田市精神障害者支援センター

令和3年度講演会の予定が決まりましたらお知らせします。

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

あすなろ訪問看護ステーション

3回目の緊急事態宣言が出て一月が過ぎました。

この間皆さんはどの様に過ごされましたか？

2年続けてゴールデンウィークの自粛生活。昨年に比べると今年はコロナ慣れのせいか、外出されている方も多く感じました。感染状況はというと日に日に増えていき少し不安になってきているのも本当です。皆さんはいかがでした。少しづつですが、ワクチン接種も広がってきています。まだしばらくは、外出時のマスク。帰ってからの手洗い、うがい。そして　日々の体調管理に気を付けてお過ごしくださいね。

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　℡・FAX　079-562-5530

6月

特定非営利活動法人あすなろ　令和３年６月１４５号

あ す な ろ 新 聞

ステイホーム何してた？？

長い長いスティホーム皆さんいかがお過ごしですか？ストレスが溜まっていませんか？新聞に載っていたのですが退屈しのぎに小学校5～6年生の算数のドリルと、中学の数学のドリルを購入して暇を見ながら解いていったと載っていました。ちょっと算数や数学はという方は、漢字というのもありますよ。私はというとパソコンから無料の大人のぬりえからちょっとこれ出来そうというのをプリントしてテレビを見ながらしていましたが、やってるうちに塗り絵の方に夢中になりテレビの内容がわからない・・・。又間違い探しという本を購入して時間を決めて間違いが探せるかをチャレンジしたりしておうち時間を楽しんでいました。皆さんはどんな時間を過ごされましたか？　今しばらくは3密を避けて、マスク生活になりますがちょっと一息しておうち時間楽しまれてはいかがでしょうか。

塗り絵と間違い探し

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　　TEL．FAX　079-562-5531

E-mail npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp　　http://npo-asunaro.org/

４月の　新　鮮　組　５月の

夏野菜のピーマン、茄子、カボチャなどの苗が大きくなりました。畑に移植します。夏には皆さんにお届けできると思います。

畑のホウレン草も玉ねぎも大根も大きくなりました。にんにくはもうすぐ収穫です。

ジャガイモも大きくなりました。苗の間引きをしています。

早く大きくなあ～れ！！

大乗寺に行ってきました。

4月8日桜の綺麗な季節に兵庫県美方町にある『大乗寺』に行ってきました。このお寺は別名応挙寺といわれています。当日お寺の門を入ると正面に応挙の銅像が置いてあり、その前にお釈迦様が甘茶の中に祭ってありました。なんとお釈迦様の誕生日。花まつりでした。お釈迦様に甘茶をかけ、お参りをして、お寺の中を散策。受付を済ませるとお寺の職員の方がついてくださって、説明をしてくださいました。なぜこのお寺が応挙寺というのか。応挙が修行中にお寺の住職が応挙の才能を見込まれ学資を援助されたそうです。その縁でお寺の客殿の建築時に恩返しとして応挙の息子さんや、弟子の方と一緒に障壁画を書かれたとのことでした。その壁画の説明を入り口から出口まで説明をしていただき、一つ一つの作品を堪能してきました。最後に甘茶をごちそうになりお寺を後にしました。

大乗寺（応挙寺）正面玄関と応挙銅像

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。

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　TEL　079-556-5075　FAX　079-556-5275