

令和3年度講演会の予定が決まりましたお知らせします。

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



あすなろ訪問看護ステーション

10月1日にコロナの緊急事態宣言、まんえん防止等重点措置が解除されました。今まで宣言が功をなしていたのか人流も抑えられていたように思うのですが、今回の解除によって長いトンネルを抜けたような気持なのか沢山の人がニュースなどで流れています。まだまだコロナは終息していないので各自で気を付けて過ごしていきたいですね。又10月に入ってから朝夕は涼しくなりましたが、日中は30度越えて体がついていきません。温暖化のせいでしょうか？ いろんな意味で気を付けることが多いですが、これからインフルエンザの流行も予測されます。今一度手洗い、うがい、マスク、3密を避けて過ごしたいですね。



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』がお待ちしております。

あすなろ訪問看護ステーション TEL・FAX 079-562-5530



特定非営利活動法人あすなろ

令和3年11月15日号

あすなろ新聞



「兵庫県地域移行促進人材養成研修」（ピアサポーター研修）に参加して

公益社団法人兵庫県精神福祉家族会連合会（ひょうかれん）では令和2年度から3年間の事業として、兵庫県から「兵庫県地域移行促進人材養成研修」（ピアサポーター研修）を請けおしました。

5～7月の間で、豊岡、神戸でそれぞれ、40名近くのピアサポーターが誕生しています。今回はあすなろから研修に参加されたニューフェースの森本さんの研修参加の感想を掲載いたします。

今後この紙面を通してピアサポーターの活動の一端を毎月報告していきます。乞うご期待。

ピアサポート研修に参加して

ピアサポーター 森本愛

今回の研修は私には刺激の連続でした。それまでピアサポーターを目指してはいましたが、情報もあまりなく気持ちだけで過ごしていたのです。

ピアサポートの今までの歴史や、他の方のリカバリストーリーを聞くことが出来たり、グループワークで自分の考えを言葉にして他の方に意見を頂いたり、何もかもなかなか経験できない貴重な機会だったと思います。研修の後は何とかピアサポート活動の雰囲気を感じることができるようになりました。

ピアサポートという活動全体もこれまでの枠から広がりを見せてドンドン変化していきそうな予感を感じました。

知識の部分で刺激をうけましたので、研修がおわってからしばらくは社会的な位置づけや使

命と言う方面から、その事ばかりを考えていました。

2か月ほどたち、いまは「目の前の利用者さんを励ましていきたい」という初心に戻る事が出来ています。



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/>



9月の

新鮮組

10月の



30g 300円



5月に収穫したにんにく。今年は黒ニンニクを作ることにチャレンジをしました。

にんにく発酵器に8日間ほど蒸すような状況で発酵させます。それだけで黒ニンニクが出来上がります。ただ8日間という日数がかかりますが。発酵したにんにくはポリフェノールが通常ニンニクの2倍以上あるそうです。

10月から市役所内のアンテナショップきらりて販売しております。一度お試しください。



秋の味覚『柿』もおいしく育ちました。あすなろ店頭で販売しています。



畑仕事の合間に周りのお掃除をしています！！

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

小さい秋も見つけた・・・

兵庫陶芸美術館にてザ・フィンランド展を散策した際に小さい秋を見つけました。会場はゆっくりした中で紅葉が一段と生えました。紅葉の御裾分け・・・



新鮮組メンバー募集



その人の その人らしい かがやきを

新鮮組メンバーさんと一緒に畑作業しませんか。10時から15時まで土を耕したり、種や苗を植えたり、又作物の収穫をしたりと一緒に青空の下でやってみませんか。指導員と一緒に、一人一人のペースで作業をしていただきます。

又今年度より昼食にお弁当（無料です。）を用意しています。メンバーさんたちもお弁当を楽しみにしています。希望される方は下記までお知らせください。



新鮮組 079-562-5531

