

3月は春のような暖かい日が続いたと思ったら、急に寒くなってみぞれが降ったり、と本当にこの時期は三寒四温。でも日ごとに春が近づいていますよ。春になると暖かくなり季節もよくなり動きやすくなりますが、花粉の飛来が心配になりますよね。コロナ感染予防もかねて、マスク、眼鏡（花粉症のみ）、外出から帰ったら洋服のほこりを払い、手洗い、うがいをしてください。本当にまだまだコロナの収束は見えないですが、これから桜の季節。武庫川沿いの桜でお花見楽しんでください。3密には気を付けてね。

当事者の経験から双極性障害とリカバリーを学ぶ 講演会アンケート集計

令和4年2月19日ZOOMでのオンライン講演会をさせていただきました。
講演会のアンケート集計をここに紹介させていただきます。

Som-O(ソムオー) 参加してとてもよかったです。スライドの文字が丸く、空いていて、とても見やすかったです。最後の詩もとても良いなあと思いました。けんぼうさん？検索してみようと思います。

澄太郎 私も体調が非常に悪かった時期がありましたが、現在は比較的安定しています。しかし、正直先のことは分からないのがこの病気ですので、一人で考えずに、主治医をはじめ、サポートしてくれるグループにも頼りながら、病気と付き合っていきたいと思います。

Kazu 貴重なお話をありがとうございました。双極性障害を患う者です。双極性障害を患う経験者の方がされてきたご体験やお薬や行動記録のことなどをZoomという形で身近にお伺いできありがたく思いました。最後の質問コーナーで色々な方々のお声を聴くことができたのもよかったと思います。自分は講演会などに行きたいとは思えど勇気がなかったり、体調を壊して自由に外へ出られないのでこうしてzoomで開催していただき今回のシンポジウムに参加できて感謝しています。加藤様、彼谷様、おつかれさまです。ありがとうございました。

M 講師の方や参加者の思いや感情が強く伝わってきました。言葉以上のものを感じることができた貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。

Miyoshi 加藤さんがしっかり病気と向き合っているのを感じました。また、ピュアカウンセリングが有効であったこと。それと薬の微調整が必要だったことを知りました。ケアマネジャーの私は、無知で知らずに援助をしています。参加させて頂いて良かったです。

新年度を迎えて

あすなろ新聞読者の皆さん

いよいよまた新しい年度が始まります。昨年度ピアサポート養成研修を受けたピアサポーターが地域移行、地域定着支援と、自立生活援助の各場面で活躍してくれています。今後もっと活躍の場を広げ、頑張っていたきたいと思っています。

ピアサポートも含む相談支援の充実と精神科訪問看護、就労継続支援B型新鮮組を中心としたあすなろの活動も歳を重ねて13年になりました。

今年は就労支援にも力を入れたいと思っています。一般社団法人リカルチャーファームの活動をもっと活発化させ、採算の取れる効率面の向上を目指します。安定した収入を得ることで1人でも多くの障害者雇用が実現できるので、今まで以上に力を入れたいと思っています。

ひるがえって社会は未だコロナの脅威から脱することができていません。様々な行動制限をかけられる中で、またいつまでこの状況が続くか分かりませんが、一人ひとりの利用者さんの望まれる生活の実現のためにも、様々な資源を利用しながら、寄り添って支援していくことが大切だと思っています。

また今年は、ご本人はもとより、ご家族も含め支援する力をつけていきたいと思っています。今年度、ひょうかれん主催の阪神地区精神保健福祉研修が三田市で行われることが決まりました。三田市家族会のにじの会に協力してあすなろも全力で応援していきたいと思っています。

何かと忙しい1年になると思いますが社員一同全力で頑張りたいと思いますので、皆さん方の叱咤激励、ご協力よろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人あすなろ 理事長 藤田行敏

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/>



3月の

新鮮組

4月の

投稿御紹介



①



②



③

①この時期畑では竹炭を作っていました。乾燥させた竹を同じ長さに切ります。②切った竹を缶の中に入れます。隙間なく詰めています。③レンガを1段積んだところに竹を入れた缶を乗せ火をつけて蒸し焼きのようにします。④⑤⑥炭が焼けあがりました。この炭を使って夏野菜や黒枝豆を作るときの土壌にませます。竹炭は消臭、水質浄化、遠赤外線効果、調質効果などいろいろありますが、新鮮組では野菜作りや黒枝豆の土壌づくりに混入して防虫効果に使用します。こんな工夫もしているんですよ。寒い畑仕事の少ないときはこんな仕事もしています。



④



⑤



⑥

こんなに大きくなりました。



水菜



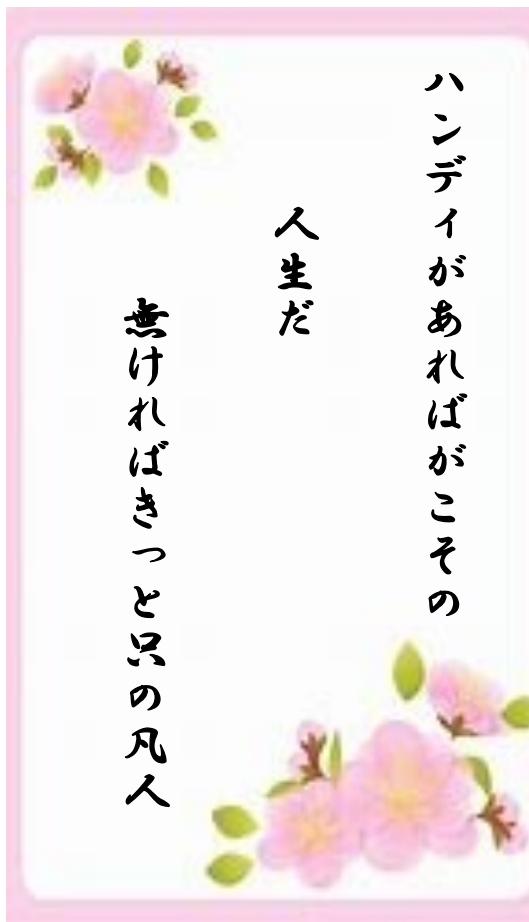
玉ねぎ



小松菜



ニンニク



あすなる新聞読者の前田幸治様より短歌の投稿がありました。ここに紹介させていただきます。又、短歌以外にも絵手紙、スケッチなどありましたらご投稿くださいね。お待ちしております。



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



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：あすなる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。