



5月の連休は前半雨が降ってすっきりしなかったですが、後半はお天気も良

く五月晴れが続きましたね。皆さんお出かけはされましたか？

今年は長い方で10連休という方もおられたのではないのでしょうか。

これだけ休日が続くと、さあ休みが終わって学校や仕事という方はちょっと通学や通勤に身体が動かないのではないのでしょうか。

休みに入る前はいいけれど、本当に休みが終わるときは逆に疲れますよね。とにかく無理せず、ぼちぼち身体を慣らしていきましょうね。



6月に入ると梅雨入りします。又雨の多い季節になるので、ま

たまた体調管理が難しくなってきます。無理せずぼちぼち

身体ならししてくださいね。まだまだコロナ過の中、人流

も増えてきていますが、一人一人が気を付けて過ごしたい

ですね。



## 職員紹介

私は平成24年より、あすなる『新鮮組』（就労継続支援B型）で農作業を通し各利用者の方々が抱える心の病が少しでも癒せるよう日々作業をしております。

元々農業に精通しているわけではなく、勉強しながらの手探り状態で、場合によっては逆に利用者の方から教えられることもあります。

結果こちらから一方的な指導にならず皆の力があって成り立っている良い作業場と思っています。

だからこそ実りを収穫する喜び、楽しみを分かち合える格別なものがあります。失敗したときの申し訳ない心境もあるのですが、とにかく今後もより一層の実りを目指してみんなで励んでいこうと思います。

神代 謙



# あすなる新聞

Father's Day



## チョットと工夫！！

去年くらいからお米は鍋で炊飯しています（米はできるだけあすなる米です）。お家でもキャンプ気分をとはじめたのがきっかけで、電気炊飯器の出番はすっかりなくなりました。土鍋こそ使っていませんが、いろんな鍋で炊飯して違いを楽しんでいます。

当社比では、圧力鍋が一番美味しくふっくらモチモチに炊けます。余熱でじっくり加熱するからでしょうか。次点が今流行りの西洋風の飯盒メスティン。アルミ製で素早く熱が通ることもあって、どちらかといえば、あっさり目の炊きあがり、個人的にはカレーに合います。メスティンはスウェーデン製のものが本家ですが、ダイソーなど百貨ショップで、500円程度で手に入りますし、炊飯や料理にはそんな色合いです。普通の片手鍋でもぜんぜん炊けますし、友人からフライパンでも米が炊けると教えてもらいました。炊飯に楽しさを見出したからですが、炊飯ひとつで気持ちを切り替えられてとても助かっています。

米の炊飯で遊んでいて気づいたことは、自由に工夫できるものがあると精神的な安定につながる、ということです。炊飯ひとつで大げさですが、じつはそうなのです。日々のわたしたちの暮らしは、仕事や家庭のことなどで気を遣い、思うようにならないことに囲まれています（言いすぎでしょうか？）。自分の裁量で選べるもの工夫できるものが身近にあることは、自分らしくいられる前提だと感じました。

お金はそれほどかからないことも日常的に継続するためには大事です。中高年男性向けの雑誌には男の隠れ家的な空間の特集をよく見かけますが、そこまで大げさなものではなく、日常的に工夫できるものだから日々自分らしさに立ち返ることができます。ネクタイを選ぶのが好きという男性がいますが、そのような行動も自分らしくあるための秘訣かもしれません。日常のちょっとしたオシャレとか、こだわりとか、マイルールのようなものは、意識していないけれども自分を助けてくれる道具だなあと炊飯しながら考えたのでした。

彼谷 哲



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](mailto:npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp)

<http://npo-asunaro.org/>





5月の

# 新鮮組

6月の

## チューリップ祭りと案山子



平成4年に但東町の農家の方がはじめられたチューリップ祭り。コロナ禍で休園になった年もありましたが、毎年開催されています。メインのチューリップアートは毎年テーマがありそれにちなんで色とりどりの球根を植えて再現しておられます。毎年見事です！！コロナ禍の中空気の綺麗な山間の中でゆっくりとした時を過ごしてきました。



蓮華畑を耕しました！！



今年一月号に掲載したレンゲの種ですが、4月の終わりごろに満開になりました。はじめは葉のみが目立ち花が咲かなかったですが、やっとピンクに可愛い花が咲き始めました。この後花と一緒に耕して肥料にします。そして稲を植えます。美味しいお米ができることを祈っています。楽しみです！！

4月中旬に胡瓜の苗を畑に植え付けました。まだまだ霜や雨が降りたりするので、みんなで不織布をかけて保護します。又手が空いているメンバーさんは草抜きなどをして畑をきれいにします。次回は田植えを紹介しますね。



チューリップ祭りに行く途中『里の駅みたけ』で可愛い案山子に遭遇しました。途中の河原にも親子で釣りをしている物などがあり、本当に人がいるような感じでした。今の案山子はすごい！！ それぞれに表情があり、小物は本当に普段使いの物を使用してあり大勢の人がいるような賑やかな里の駅でした。周りが田んぼや畑など自然がいっぱいで、余計に案山子が溶け込んでいました。



## 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。

昨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ひします）

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。

