あすなろ訪問看護ステーション

新年から、早一月がたちました。お正月に食べ過ぎてちょっと太ったという方はおられませんか？　お正月はどうしても動かないで食べてばかりという生活になってしまいますよね。悲しいかな一度太ってしまうと、やせるのはむずかしいですね。又2月は寒いので外出などもちょっとと、身体を動かさなくなります。本当に悪循環！！何かいい方法はないでしょうか？　ところで昨年末よりコロナがまん延してきています。2月に入るとインフルエンザも流行してきます。予防接種をすることも感染拡大に少しでも歯止めできるのではないでしょうか。まだまだうがい、手洗い、外出にはマスクをして個々に気を付けてお過ごしくださいね。

公園の親子連れに嫉妬した

昔の俺は今はまぼろし

前田幸治様

新聞読者の方からの俳句の投稿をいただきました。ここに紹介させていただきます。

又、私もと思われる方は投稿お待ちしております。

冬の寒さしのげば

さわやかに

By　MH

特定非営利活動法人あすなろ　令和５年２月１６５号

あ す な ろ 新 聞

神戸やまぶき財団様より助成をいただきました！！

2022年度　前期、神戸やまぶき財団様の助成で相談支援事業所用の軽自動車を購入しました。これまではあまり小回りの利かない車での移動が多かったのですが、非常に助かっています。最近相談者も増え、計画相談も増えてきて、移動に難儀していたので、助かっています。これからも有効に活用していきたいと思います。

神戸やまぶき財団様本当にありがとうございます。この紙面にてお礼を申します。

あすなろ相談支援事業所　藤田行敏

こころの病家族教室のお知らせ

家族とともに歩む『リカバリー』　　～精神障がいのある方との関係性～

講　　師　：　幸地クリニック　中元康雄さん（精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理師）

日　　時　：　令和5年2月9日（木）１３：３０～１６：００

場　　所　：　三田市総合福祉保健センター　2階講座室

費　　用　：　無料　　定　　員　：　50名　（締め切り　2月6日）

対　　象　：　こころの病の方を家族に持つそのご家族　　主　　催　：　三田市にじの会

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/

１月の　新　鮮　組　２月の

昨年末新鮮組の休憩室の大掃除を行いました。休憩室にあるソファー、その他の物をいったん外に出して掃除機をかけて、拭き掃除をしてとみんなで頑張りました。おかげさまで奇麗になった休憩室で新年を迎えることができました。

令和５年１月4日新鮮組メンバーが集合してお雑煮を頂きました。

今年１年も元気で過ごせますように。

今春収穫予定の、玉ねぎ、人参、大根です。

寒い中の作業ですがしっかり世話をして、美味しい野菜をこの春にお届けします。

今年も一年、皆で畑作業ぼちぼち頑張ります。

新年の集合写真

みんなでハイパチ

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

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。