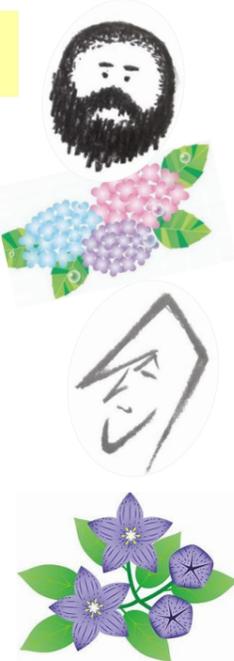


5月のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？ 今年各地の人の出が多かったですね。コロナ前の3年間の移動がなかった分、沢山の方が各地にお出かけになったようです。又海外の方も多かったです。こんなウィークでしたが、雨が降ったり、真夏のような日だったり、春という日はなく、『もう夏』『今梅雨』なんて思う日が続きました。暑さについていけず体調を崩した方も多いと思います。これから梅雨入りですが、今年の梅雨はどうなるのでしょうか。雨が降らなければ、水不足になり、急に大雨になり被害が出たりしましたが、とにかく暑さ対策（睡眠、水分補給）はしっかり行ってくださいね。



作品介绍

以前に投稿していただいた前田幸治さんより俳句の投稿をしていただきました。

ここにご紹介いたします。又沢山の投稿をお待ちしております。

○ 風にいらぬ
風もあろうに
鯉のぼり

○ 咲いてこそ
散ってはこそ
桜かな

○ ランドセル
小さな肩に
春背負う

メンタルヘルスにも役立つアプリのご紹介

「頭痛一る」

雨が降ると頭が痛くなる……若い女性を中心によく耳にしますし、うつになると天気の影響を受けやすくなる人もいます。「頭痛一る」は気象庁の予報を基にして、頭痛になりやすい気象条件を分析し、頭痛予報を出してくれるアプリ。体調イマイチだなあと思って「頭痛一る」をチェックしてみたら、要注意な気圧変化だったことも。[無料/課金で広告非表示]

「Habitica」

日々の日課やタスク、習慣をこなすためのタスク管理アプリで、RPGゲーム風に徹底しているのが特徴。お皿を洗う、ストレッチをする、こんなタスクをこなしても誰からも褒められませんが、達成済みになっていくことでゴールドが溜まり、ランクアップしたり、アバターを成長させられます。モチベーションがないと当たり前のこともやらない人には向いていると思います（私がそうです）。仲間とパーティーを組むこともできてゲーム感覚が徹底しています。[無料/アイテム購入]

「聞いてよクマさん」

ちょっと聞いてほしい出来事があるけれども、話しづらいことはありますよね。アプリのクマさんに手紙で悩みを打ち明けると、クマさんが慰めてくれて、手紙はヤギに食べてもらったり、燃やしたり、川に流してもらえます。クマさんの聞き方はものすごくテンプレぽいですが、余計なことは言わないし、ぜんぜんそれで充分スッキリするのですよね。[無料]

「emol」

AIと会話することで自分の気持ちや体調に気づけるセルフケアのアプリ。イライラやもよもよを吐き出すだけでも楽になれるし、いまは赤信号ですね！などと言ってくれます。AIのロボ「ロク」が可愛くて許せちゃうところもあります。デザインはシンプルで操作も簡単、Z世代の女性ユーザーが多いそうです。本格的に使うには課金が必要ですが、無料でもそれなりに使えました。マインドフルネス瞑想もガイドしてくれて本格的です。[無料/コイン課金]

「Awarefy」

認知行動療法とマインドフルネスの方法論を取り入れたアプリ。私が本格的に使ったことがないのと、実質サブスクリプション課金のため取り上げるのを悩んだのですが、認知行動療法の書籍にあるワークがアプリで簡単にできること、マインドフルネスも取り入れていて、紹介してみました。大学の研究室との共同で開発されているので、内容面はしっかりしています。[無料/サブスク]

なお、「emol」「Awarefy」も認知行動療法をベースにしていますが、すぐに治るものではありません。いまずぐ主治医に相談すべく強い症状はないけれども、中長期的に自分のセルフケアに取り組みたい人向です。

4月の

新鮮組

5月の

お知らせ

『不安をのりこえて』の冊子が木口福祉財団の助成を受け再版しました。ご希望の方はあすなるまでお問い合わせください。



先月紹介しました、椎茸の原木に椎茸の菌を植え付けています。穴をあけ、菌を植え、木づちで埋め込みます。あとは椎茸が出てくるのを待つだけ!!

4月末より夏のような暑さがやってきたり、夕方になるとひんやりしたりと、体調管理が大変です。メンバーさんたちも日中は暑いので水分補給をしたり、休憩をしたりして、この時期頑張っています。最近、畑近くで野菜販売も始めました。お近くにいられた時はお立ち寄りください。



いよいよ夏野菜の季節です!!今日はトマトを植えました。ちょっと休憩!!



新三田近くのほっともつとさんとラーメン希望軒さんのわき道を入っていただき新鮮野菜のメンバーが朝畑から収穫した新鮮野菜を販売しています。お近くにいられた時はお寄りください。



前回収穫したネギを干しています。こうして次に植えられる苗を作ります。



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。

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祈いします)

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

