

# ぴあサポート通信

R7.1.15

第34号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11号 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp http://npo-asunaro.org/

## 2025 ウィッシュリスト≡夢リスト

2025年が動き出しました。気になること、ウツウツ思うこと、嫌なことは2024年に置いてきました！新たな気持ちで1年をスタートさせます。 余計なことを言わない・怖がらずに栄養を採る をウィッシュリストに加えました。「こんな風になりたいなあ」と思うことはこれまでもありました。そんな時、これまでは「でも私は実現できてない。私にできない原因があるからだ」といつまでもウツウツ考え、毎日がイライラ苦くなる生活になってしまうことばかり。そんな考え方をあっちにポイッ！と放り投げ、「こんな人になりたい」と思うのなら、ゆるーく、そっと頭にそんな姿を思い描くだけでもいいと思える心が時々顔を出します。

病気になって34年、病気のことを自分の特徴だと前を向いて歩いていきたいです。「上手く」病気と生きていきたいです。(N)



ピアサポーター指導者養成研修にて



## 「佳作」受賞！！

『北区ふれあいフェスタ2024～障がい者芸術作品展～』において作品が佳作に選ばれました！特大の半紙に、床に立てひざになって書く。すごい特大の穂先が長い筆で、自分の名前を書いてみた。

時にいつもと違ったやり方で書道を楽しんでみるのもとても気持ちが良かった。半紙を目の前に置いて、筆セットを用意し、墨汁を注ぐと、気分がスッキリします。福祉会員として通信で書道を初め、これからも細く長く継続していくつもり。

師範免状となる8段を目指して、静かな集中できる時をつくっていきたい。(N)



## サンタシティ

毎年12月になると三田市では三田(さんだ)と「サンタ」の音の響きが似ていることから始まった同プロジェクトがはじまります。昨年の12月に10回目となる、「みんなとつくるSANTA CITY」を合い言葉にさまざまな企画がおこなわれていました。なかでもサンタとの交流会があり、フィンランドの市長さん公認およびサンタクロース財団公認のサンタと市役所で会うことができたみたいです。

私も幼なかつた頃との夢がよみがえって、大人になっても楽しい時間を過ごす事が出来ると思いました。

みなさんはいかがですか？(Y)



## HATなぎさの湯

兵庫県こころのケアセンターの隣りにあるHATなぎさの湯に行ってきました。とても柔らかいお湯の天然温泉。露天岩風呂からは、神戸の港がとても綺麗にみえました。大きめの壺風呂やリラックス風呂、電気風呂があり、とってもリラックスできました。(S)

## 新鮮組忘年会

今年は新鮮組、リカルチャーファームのメンバー、そしてピアサポーターも一緒になって忘年会をしました。

これまでは年末の恒例行事の餅つきがありましたが、コロナ以降中止、捏ね人、搗き人ともに高齢になったのもあってお寿司をみんなでもいただきました。

来年もいい年でありますようにと願って楽しく過ごしました。(O)



## 雲外蒼天(うんがいそうてん)

年が明け、はやひと月が過ぎます。今年のお正月は、年賀状じまいの影響もあり、私も賀状は遠慮しました。なんとなくではありますが、郵便料金の高騰やLINEの普及など時代の流れに抗えないのも事実かと思えます。

そういえば今年はLINEやメールでの新年のあいさつが多かったように思います。時代の流れと言ってしまうかもしれませんが、感謝の気持ちは持ち続けたいと思いました。(F)

## 『不安をのりこえて』!!

ピアサポーターが中心になって作った改訂版『不安をのりこえて』ができています。入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)