

# ぴあサポ通信

R7.12.15

第45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/>

昨年一年は忙しい年でした。

年を重ねるごとに時間が早く過ぎ去っていくようです。ただ忙しさにかまけることなく今年は落ち着いて頑張りたいと思います。しっかり利用者の方の声に耳を傾けていきたいです。(F)

昨年は黒枝豆を皆様におとどけるのが出来なかった。悔やまれて、申し訳なく思っております。

今年こそは、新鮮組共々美味しい枝豆をお届けすることをお約束し、早めの予約を実施します。よろしくお願いします。笑顔と喜びにあふれる素晴らしい一年になればと思います。(T)

## 今年の抱負

ピアサポーター活動報告、日常生活の事などを投稿させてもらっています。動きや感情を「可視化」することで新たな発見もあります。継続していきたいです。(N)

心と体を、ゆっくり大切に過ごす。(S)

初めまして。僕の悩みは太ってることです。糖尿病と言う厄介な病気です。HbA1cの数値を7以下にしたいです。食生活を考えダイエットをして努力します。その他に何かあれば皆さんの意見お待ちしております。10kgを目標にしたいです。(Ku)

昨年は何事も学ぶ事が多かった一年でした今年自分を更に磨き直して克服したい。(A)



## 県議会の研修会議に参加して

兵庫県議会議員精神保健研修会 11月20日  
兵庫県議会議員、家族会にじの会、あすなろが集まり、三田市総合福祉保健センターで研修会が行われました。始まりのひょうかれんの代表のあいさつの後、あすなろ発表・あすなろ新鮮組の畑の見学、そしてにじの会の発表がありました。障害年金が不支給になり非常に困った体験など具体的な事もお話して頂き、見につまされる思いがしました。現在、兵庫県での精神障害に対する医療費助成についてこれまであまり知らなかった事も知る事ができました。あすなろピアサポーターも発表し、にじの会の方と休憩中に和やかに話せる時間を持てた貴重な1日となりました。暮らしやすい環境で障害を持ちながらも気持ちよく生きられる時間を持つために自分自身もできる努力をしていきたいです。(N)



## ピアサポの研修です

11月10日 川西精神保健部会

都合があり、最後まで参加はできませんでしたが、「ピアサポートについて」の講義の後、ピアサポーター活動のこと(自身のこと・地域移行・体験発表について)を話してきました。地域が違えば、活動できる範囲、可能性が変わります。使うことのできるサポートに頼りながら、できる範囲で自分らしく有意義な時間を過ごしていきたいと思っています。(N)

## どるふいん 西宮山口町

自然にかこまれた B型の作業所。

クロワッサンや調理パンづくりにくわえて、お弁当の宅配もしています。

フルーツフラワーパークや施設でも販売しています。

月～金 9:30～15:30(送迎あり)

1階:作業場/2階:休憩室

スタッフさんのこの時の推しは、おさつブリオッシュやクリームチーズパイです。

季節ごとのパンもあるそうです。(S)



## 『不安をのりこえて』!!

ピアサポのメンバーが丹精を込めて作った小冊子です。より多くの方に読んでいただき、私たちの想いを広げていってくださることを希望します。入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)



## 雲外蒼天

初めてお味噌と干し柿を、教えていただいたてつくりました。

自分で言うのもなんですが、上手にできました。ちょっと、丁寧な暮らしに近づいた?かもしれません。(S)