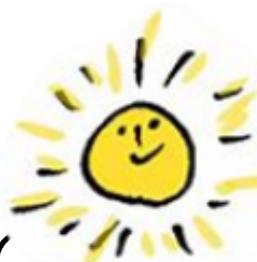
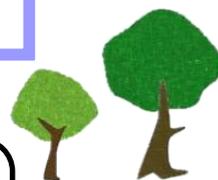


〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



地域生活支援センターあさやけ通信「風」

社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ



6月号

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077
FAX 042-345-1734
E-mail kaze1741@asayake.or.jp
ホームページ http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html

外出自粛の今だからこそ、できることをやってみましょう!!

4月7日に緊急事態宣言が発令されて、1か月ほどが経ちます。毎日のニュースなど、新型コロナウイルス関連の情報が飛び交い、いつになったら終息するのかわからぬまま不安だけが増していきます。また、外出自粛で生活リズムも崩れやすくなる中、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

ぷるすあるは*1の「からだところをメンテ」には、新型コロナウイルスに負けないためにも、「できることから・できるはんいで・今から」取り組めるコツがわかりやすくまとまっています。その中からいくつか抜粋してご紹介します。

★自分なりの「ハッピーリスト」を作っはいかがですか？

家の中でできること、3密を避けてできること、その時の状況に合わせて、ちょっと元気になれること、楽しいこと暇つぶせることを見つけておきましょう。散歩や料理、読書、入浴、掃除や模様替えなど普段億劫でできなかったことも気分転換になるかもしれません。

★「SNS・メディアからはなれる」をしてみましょう。

情報収集は非常に大切ですが、集めすぎもかえって不安を増大させてしまいます。そんな時には、ニュースは1日1回、ワイドショーやSNSは見ないなど、自分のルールを決めてみましょう。コンビニでも買える新聞もおすすめです。自分が一番安心してできるところで、情報収集しましょう。

★いざというときの「こまったときリスト」を作っはいかがですか？

SOSをだすところ、病院や役所、配達してくれるお弁当屋、支援センターなど、困ったときに相談できるところがあるとあせらず対処できます。あなたに必要なところを探しておきましょう。

★かわらず仕事をしている人もたくさんいます。「不調なときはやすみましょう」。

かぜ症状や熱があるときは、無理せず家で安静にしましょう。また、まわりが休めるような環境や雰囲気をつくることも大切です。

★「からだ・こころの調子をチェック」をしてみはいかがですか？

ストレスのみえる化、ストレスになっていることの解消法を書き出してみましょう。

先行きが見えない中で、いろいろな感情があると思います。「どんな気持ちもOK」と自分にある気持ちを認めてみましょう。不安も怖いもイライラも…。どんな気持ちもOK。いいことあったら喜ぶのもOK。その気持ちを聞いてくれるひとがいるといいですね。

最後に「深呼吸&自分にやさしいことばかけ」をしてリラックスすることも大切です。だれかと比較せずに、自分にたくさんやさしい言葉をかけてみましょう。

個人も家庭もそれぞれ事情が違います。すべてできなくても、「できることから・できるはんいで・今から」できることを探してみるのはいかがでしょう。

参考：NPO法人 ぷるすあるは「からだところをメンテ」記事より

※1 精神障がいやこころの不調、発達障がいをかかえた親とその子どもを応援しているNPO法人。昨年の小平市精神障がい者促進啓発事業「ココロがしんどくなる前に」にお越しいただきました。



ちょこっとお役立ち情報

◆特別定額給付金について

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として一人、10万円の給付となります。

だれに？

令和2年4月27日現在で、住民基本台帳に記録されている人。

いつから？

申請の受付開始日は市区町村ごとに決定し、申請書を郵送します。

どうやって申し込む？

市区町村が申請書に氏名や生年月日を記載し、郵送します。

- ① 郵送申請：申請書に振り込み口座などを記入して本人確認書類とともに市区町村に返送
- ② オンライン申請：マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータル（国が運営するオンラインサービス）で申請

申請について不明な点がある場合、小平市特別定額給付金専用ダイヤルまでお問い合わせください。

電話番号/042-312-1095 受付時間/午前9時～午後5時（土曜、日曜、祝日を除く）

※現時点での情報です。今後は行政の判断により変更する場合がありますので、詳しくは小平市HPをご覧ください。

障害年金と精神保健福祉手帳の診断書の提出期限が1年間延長されます

●障害年金の診断書提出期限の延長の内容

対象者：令和2年2月末から令和3年2月末までに提出期限を迎える方

延長の提出期限：現在の提出期限の1年後

対象地域：全国（海外に居住する受給権者等も含む）

※なお、延長後の提出期限前に症状が悪化した場合は、増額改定の請求を行うことができます。*障害等級3級で65歳以上の方は請求できない場合があります。

●すでに障害年金の診断書を提出された方について

対象者のうち、すでに診断書を提出いただいた方については、診断書を審査したうえで、不利益にならないよう、以下の取り扱いとさせていただきます。

- ・障害等級継続または増額改定と判断された場合は、延長前の提出期限の翌月から、判定結果を反映します。
- ・減額改定・支給停止と判断された場合は、現状の支給を継続し、延長後の提出期限時に、再度、診断書を提出いただき、審査・判定を行います。

お問い合わせは、お近くの年金事務所や年金相談センターまでお願い致します。

●精神保健福祉手帳の更新について

令和2年3月1日から令和3年2月28日までの間に有効期限を迎える方のうち、更新時に医師の診断書を添えて提出する必要がある方は、申請書のみで有効期限を更新することができます。

※新型コロナウイルス感染予防に関する重要なお知らせ※

小平市との協議の結果、引き続き下記のように活動を自粛することになりましたのでお知らせします。

①交流室の閉所について

引き続き、5/31（日）まで交流室を閉所させていただきます。

6/1（月）以降の予定については、HP をご覧いただくか、電話にてお問い合わせください。

なお、閉所期間中も電話相談は受け付けています。

②プログラムについて

6月のプログラムはすべて中止とさせていただきます。

7月以降のプログラムについては、HP や通信をご覧いただくか、電話にてお問い合わせください。

③登録更新手続きについて

現在、登録更新面接のご予約を一時中断しております。

再開については、HP や通信をご覧いただくか、電話にてお問い合わせください。

ご不便をおかけ致しますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

※ご自身や同居家族で、感染の疑いがある・感染が判明した方は、支援センターあさやけまでご一報ください。

※今後、行政の判断により変更がある場合があります。変更があり次第、HP へ掲載致します。

【次の症状がある方は、新型コロナ受診相談窓口にご相談ください。】

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

（注）高齢者や基礎疾患等のある方は、前述の状態が2日以上続く場合

新型コロナ受診相談窓口

●多摩小平保健所 平日午前9時～午後5時／042-450-3111

●都・特別区・八王子・町田市合同電話相談センター

平日午後5時～翌午前9時、土日・祝日の終日／03-5320-4592

職員にインタビュー！ 私の気分転換法♪

趣味のボクシングも休業していて、ストレスがたまるところです。そんな私の気分転換法は、家の台所での一人焼肉です。スーパーで特売の肉を買い、ビール片手に一枚ずつ、フライパンで好きな焼き方で焼いて食べる・・・
太っちゃうかな・・・・・・・・・・

小林



もともとインドア派の人間なので家で過ごすのは得意なのですが、読書、音楽、ネットフリックス、などなど駆使しています。最近はLINE 飲みもよくやってみます。

川口



気分転換には散歩です。人がいないところではマスクを外して深呼吸で気分スッキリ。Youtube で「志村けんのだいじょうぶだぁ」が公開されていて、懐かしくオチが読めるのについ笑ってしまいました。

川村



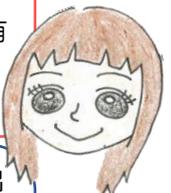
以前からですが、小説を読んでいます。「世界一周」の旅行記を読んで旅行気分を味わったり、江戸が舞台の料理小説を読んで、意外にグルメだったのねと、お腹を鳴らしたり・・・
家に居ながら別世界に遊びに行っています♪

畠山



「サンドウィッチマン ライブ」で検索して、Youtube でコントを観るのが楽しみです。いちばん好きなのは「蜂の巣駆除」。駆除に有名なアレを・・・(笑)

花形



外出自粛で身体がうずうずする中、料理とスケボーとなわとびで気分転換をしています。ストレスがたまっている時、野菜をザクザク切るととてもスッキリします。料理のレパートリーも増えて、一石二鳥！なわとびは家に前で手軽にできるので、運動不足解消におすすめです！ぜひ試してみてください。

山田



家に帰る時間が早くなり、休日あまり外出ができず、家にいる時間が増えています。そのため、家の中でストレッチを意識的に行っています。また、Youtube で音楽を聴いたり、お笑いを見えています。お酒を飲む回数も少し増えているかな。

伊藤



地域生活支援センターあさやけ

<開所時間> <相談> / <交流室>
 月～金 午前10時～6時 / 閉鎖中
 土 午後12時～午後6時
 日・祝日 閉所



2020年

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 25px; padding: 20px; text-align: center;"> <p>6月のプログラムはすべて 中止、交流室は5/31まで 閉鎖とさせていただきます。</p> </div>					14
15						21
22						28
29	30					

プログラムマークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

- 風の会&メンバー学習会 ・3時～4時
- 女性のための書道 ・10時半～12時
- 女子会 ・10時半～12時
- みんなの語り場会 ・3時～4時

- SST ・4時半～5時半
- 今日の料理 ひるごはん ・10時半～12時半
- ゆうごはん ・3時半～5時半
- カレータ食会 ・5時～6時

- センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。
参加費 50 円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
- ⑩ガールズトークが楽しめる茶話会。参加費 100 円。
利用者同士が気持ちや体験を語り合える「しゃべりっぱなし」
「聞きっぱなし」の会。
みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
- ⑪参加費 300 円。調理・片づけの自炊の練習。
- ⑫参加費 300 円。手作りカレーをみんなで食べる会。

<家族グループ・市民活動>

- サタデーひだまり ・1時半～4時
- けやき会家族相談会 ・1時半～

元気村 2 階第二会議室。一杯 100 円で飲み物にお菓子も付きます。
偶数月に家族のための相談を開催。