

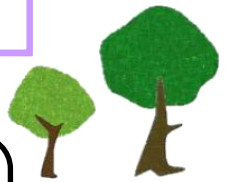
〈精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場〉



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



2月号

TEL (相談用) 042-345-1741
FAX 042-345-1734
E-mail kaze1741@asayake.or.jp
ホームページ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1階
(事務用) 042-345-2077
http://www.asayake.or.jp/center_asayake.html

新年あけましておめでとうございます



令和初の新年を迎えました。1月1日(水)に行われた新年会は24名が参加しました。年男の乾杯のあいさつでスタートし、お雑煮とおせち料理をいただきました。

今年の支援センターあさやけは、ねずみのように細やかで、スピード感のある支援を目指していきたいと思います。みなさんと楽しい一年にしていきたいと思います。

今年は健康に気をつけて、仕事を頑張って行こうと思います。よろしくお願いします。(年男)



ボランティアさんの協力を得て、準備したおせち料理は「美味しかった！」と好評でした♪



MERRY CHRISTMAS

クリスマス会をたのしみました！



12月24日(火)にクリスマス会を開催しました！恒例のケーキ作りから始まり、班対抗のミニゲームを行いました。

毎年ケーキ作りは生クリームを泡立てることに苦戦しますが、ベテランメンバーのアドバイスのおかげで、スムーズに完成しました！

ミニゲームではポテトチップスの味を当てる「ポテチソムリエ」をしました。

「ナポリタン味」など予想外の味でとても難しく、どの班も当てることができませんでしたが、とても盛り上がりました！



プログラム「女性のための書道…」スペシャルバージョン！！

クリスマス演奏会♪



12月25日(水)の書道プログラムは内容を変えて、後半はクリスマス演奏会をしました。特別に男性メンバーも参加OKとし、スペシャルバージョンで行いました♪

演奏会では、音楽家でもある書道の先生による、アルパ(ハープ)演奏をしていただきました。メンバーのアルトリコーダーも加わって、ジブリなど名曲等を披露してくださいました。アルパはあまり馴染みがない楽器ですが、とてもきれいな音色にうっとりしてしまいます。みんなで貴重な時間を過ごすことができました。

ぶるすあるは「チアキ」絵画展に行ってきました！

12月18日(水)に、ルネ小平で開催されている、『ぶるすあるは「チアキ」絵画展』に行ってきました。

会場には作者チアキさんの絵や絵本がたくさんあり、一角には創作ブースも設置されていて、見る楽しさと創る楽しさを感じることができました。キャンバスに描かれている子どもたちの表情や色遣い、絵本の中の独特な表現など、精神科領域に携わっているからこそ描けるもの・出せる表現があり、その世界観に一気に引き込まれました。

精神科看護師のチアキです。NPO法人ぶるすあるはは、看護師、医師を中心としたプロジェクトチームです。絵本や情報サイトを通して、精神障がいやこころの不調をかかえた親、家族、その子どもたちを応援する活動を行なっています。



支援センターのお知らせ

1月メンバー学習会のお知らせ

日 時：1月30日（木）午後3時半～4時
 場 所：支援センターあさやけ交流室
 内 容：加齢による身体の不調や物忘れなどが出来たときの相談先の紹介、介護予防体操の体験、サロンの紹介など
 講 師：地域包括支援センター中央センター職員さん
 *日頃疑問に思っていることや、将来に備えて知っておきたいことなど、この機会に学習して理解を深めましょう。

街頭署名がんばるデーのお知らせ

障がいのある人たちが、あたりまえに働きえらべる暮らしを求めて運動する、「きょうされん第43回国会請願署名」が始まりました。

支援センターあさやけのみなさんも是非参加して、たくさんの署名を集めましょう！

日 時：1月28日（火）東大和市駅
 場 所：2月18日（火）小川駅
 3月10日（火）小平駅
 3月24日（火）花小金井駅
 各回 10：00～12：00

*雨天中止。参加者は現地集合となります。



第2弾 日帰りレクのお知らせ

日 時：2月20日（木）10：30～12：30

場 所：BIGBOX 東大和

内 容：カラオケまたはボーリング

集 合：10：00にあさやけ交流室
 または10：30に現地集合

参加費：交通費のみ自己負担。

定 員：10名

申 込：2月3日（月）から交流室掲示板のポスターに名前を記入、または電話にて受け付けます。

*登録者のみの参加受付となります。



地域のお知らせ

さき織り個人展

【WILDにうふふ♡ひろこワールド】

日 時：2020年2月6日（木）～8日（土）
 午前10時30分～午後5時

場 所：おだまき工房 小平市学園東町1-23-23
 （学園坂商店街つきあたり右）

問合せ：社会福祉法人つむぎ おだまき工房
 TEL/FAX 042-341-7107

キラキラ糸を入れたり、難しい網代織りや綴れ織りも織り込め、個性豊かな作品が並びます。御来店をお待ちしております。ひろこの世界へようこそ！

国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

1月例会・学習会のお知らせ

日 時：1月25日（土）
 午後1時～午後4時半
 場 所：国立精神・神経医療研究センター
 中央館3階コスモホール

学習会：「統合失調症、正確な情報と理解」
 国立精神・神経医療研究センター病院
 精神科医師 吉村直記先生

参加費：200円（当事者の方は無料）

問合せ：むさしの会会長 住本知子
 TEL/FAX 042-572-6028

「アートを通してパラリンピックを体感する造形ワークショップ」

日 時：2月2日（日）10時～11時半

場 所：小平市中央公民館・工芸室

内 容：みんな一緒になって、自分の体を画材にしながらアート創作をします。。

大きな布を広げてキャンバスにして、義手義足や車いす、掌や足裏にパラリンピックのロゴカラー3色の絵具をつけて、各々の“夢”を思い描きます。

対 象：障害（知的・身体・精神）を持っている人も持っていない人も、こどもから大人まで誰でも参加できます。

材料費：一人500円

主 催：あ〜と寺子屋

問合せ：artterakoya@gmail.com

*参加予約はメールで1/26（月）×切りでお申し込みください。

*汚れても良い服装、タオルや雑巾をご持参ください。

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 / 12時～6時
 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 ☎今日の料理 ひるごはん	5 職員会議の為 お休み	6	7	8	9
10	11 建国記念日 閉所日	12 女性のための ・・・書道	13 SST	14	15 サタデー ひだまり	16
17 ☎カレータ食会 *1/20～予約を 受け付けます。	18 ☎今日の料理 ゆうごはん	19 ☎女子会	20 ☎日帰りレク 詳細は3面へ。	21	22	23
24 天皇誕生日 閉所日	25	26 女性のための ・・・書道	27 風の会& メンバー学習会	28	29 	

精神障害者手帳の活用法
について

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
- ピアサポート～なかま会～ ・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

<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～

- 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。
- ☎ガールズトークが楽しめる茶話会。参加費 100 円。
テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を語る場。
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。
- ☎参加費 300 円。調理・片づけの自炊の練習。
- ☎参加費 300 円。手作りカレーをみんなで食べる会。

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。
家族のための相談・学習の場。